

生み育てる人の心と体に寄り添うための子育て支援者「15のまなび」

第3、4回 講師：石田 房枝（赤ちゃん歯科ネットワーク）

6月2日（土）13：30～16：30 宇治会場

6月3日（日）10：00～13：00 舞鶴会場

赤ちゃん歯科ネットワークの石田房枝さんにお越しいただき「お腹の中から始める口腔保健と発達支援」についてご講演いただきました。お口のことと言えば、＜歯みがきが一番＞と考えられている歯科予防法を振り返り、生き生きとした子ども時代を過ごすためにはどのようにすればよいのか、わらべうたを活用し効果をあげておられることもお話いただきました。わらべうたの先生である石崎恵子さんもお越しいただき、わらべうたを歌いながら実践もしました。

以下、講演内容を紹介します。

小児歯科医としてやってきたこと

私は小児歯科をずっとしてきました。小児歯科とは歯を悪くならないようにする予防歯科と言われていますが、赤ちゃんの発育を見ていくと悪くならないようにすることも大事ですが、まず健康に育たなくてははいけません。その支援をすることが大事になってきます。

日本の今の医学教育は医科と歯科は全く別教育です。私の娘二人も医者になっていますが、医学の教育の中で歯科の部分はほとんど勉強しません。ですから、一般の医者は口の影響がいかに大きいのか考えていないのだと思いました。

医学では、薬剤師などは医学と繋がっていますが、歯科とは繋がっていません。例えば、唾液の研究をされている研究者に講演を頼んだ時、歯のことは何も分からないと言われたことがあります。

私達、歯科から見れば口の中の唾液にはとても大きな影響があるのでその唾液を専門に研究している先生が、実は歯のことは何も分かりませんからという言い方をされて驚きました。それは日本の今の医学教育を象徴している言葉だと痛感しました。私達歯科が、いかに口が全身に対して色んな影響力があるのか発言していかなければいけないと思いました。

今、日本に歯科大学が29校ありますが、私が卒業した頃は9校しかなく歯医者不足でした。今はコンビニよりも多い歯医者と言われ、いかに歯科が過剰か分かります。私は大学を卒業して小児歯科にいました。2年ほどして主人が歯医者を開業し、一緒に千葉県松戸市で働いていました。

当時は医科歯科の場合、患者さんが治療を申し込みして実際治療に掛かるまでなんと2年待ちでした。2年待ちということは、お母さんが子どもを妊娠するとそ

れから歯医者予約をする。そして子どもが生まれて虫歯ができた頃ようやく診て貰える…。子どもは「ジャリ」と言われて、そうでなくても大人の患者さんで溢れて大変な時代だったので子どもはあまり診られない時代でした。

虫歯予防で私は一番目の敵にしたのは砂糖です。砂糖をとらなければ虫歯になりません。私が育った小さい頃、砂糖はありませんでした。ですから、私は砂糖を目の敵にし、自分の子どもにも厳しく育てました。そのようにしていると安全な食べ物に意識が向いていきます。そして不正咬合の予防もしました。だいたい一般的に歯医者何かしなければきれいな歯並びや噛み合わせが良い具合にならない人が8割くらいいて、何もしなくても良い人は2割しかいません。

この虫歯予防の洪水があり、歯列不正予防の洪水があつて、今は望ましい発育・発達を促す支援をしています。

昔は虫歯の洪水時代、今は不正咬合の洪水時代

50年以上歯科医をやってきましたが、自分の臨床の中で一番後悔していることがあります。それは私が診た患者さんの中で、一番低年齢で一番ひどい虫歯を持っていた1歳2ヶ月の子どもについてです。この頃、小児歯科医は本当に珍しかったので、小児歯科医とはどのような年齢の子どもでもきちんと治療出来るというのが売りでした。私は押さえ付けてでも治療をしたことがありましたので、「歯医者馬鹿野郎」など色んな言葉を浴びせられたりしました。それがひどく私の胸に刺さりとでも聞き流すことができませんでした。浴びせられた言葉を集めてまとめ、本を作り、自分を戒めたほどです。私は自分の作ったこの本をなぜか未だに心が痛み、きちんと読むことができません。

最初の虫歯予防は自分で考えても極端でした。虫歯予防デーは6月4日にあり、虫歯の洪水時代に実際デモをしたことがあります。仲間4人くらいでプラカードを持ち、甘い物を食べるのを止めましようと言いながらデモをしました。私だけが極端だったのではなく、他に保険協会の副会長をされている先生などもいてそのような活動をしていました。

私には子どもが3人いますが、上の2人が小学生のとき、虫歯予防のデモの経験から、一体、子どもたちは学校給食でどのようなものを食べているのか興味が湧いてきて1ヶ月間、学校に見学に行かせてもらった事があります。

すると、うちの子どもの食べさせられないメニューだったので、以後、お弁当を持たせて学校に行かせました。ところが最初、学校へ見学に行くことを許してくれた先生のおかげで良かったのですが、次の年で担任が変わると、給食ではなくお弁当を持ってくるなどわがままだと言われました。今はアレルギーを持った子どもがたくさんいるので、お弁当持参に抵抗はなくなりましたが、当時はアレルギーなどほとんどありませんでした。子どももそのように先生から言われたと知り

とても嫌な思いをさせてしまったなと傷ついた思い出があります。

『粗食のすすめ』という本の著者、幕内秀夫先生は自分の子どもが小学校に入ったとき、やはりお弁当を持たせようと思ったけれど拒否されたと言います。幕内先生は自分の子どもだけお弁当を持たせたのではなく、全国の学校給食を良くするように仲間を募り、会を作って活動されました。この先生は、本当に良い活動をされていて素晴らしいと思いました。安全な食べ物は自分達で作る以外無いとその時思いました。

松戸市で10年歯医者をしていましたが、その後、安全な食べ物は自分達で作らなければと思い、そしてそれは農作業からだと考え田舎に引っ越します。これが人生最大の決断でした。農作業は、食べるもの、稲や野菜などだけではなく、動物も飼い、動物の糞を堆肥作りにしたりして試行錯誤しました。ヤギも飼いました。最初は大人しいと思っていたのにだんだん私が馬鹿にされ、おっぱいを搾ろうとすると、主人には従いますが私にはやらせてくれなかったりと何かと大変な生活を送りました。お乳もヤギは子どもを生むと2リットル出るようになり、朝晩で1リットルずつ搾れたりしました。

私は小児歯科が大好きだったので、どこでどのようなことをしていても必ず小児歯科に繋がるという意識でもって生活していました。そして、このような生活を知らなければ小児歯科はできないだろう、そういう自信も持っていました。

そんなことをしながら、午前中は歯科医の仕事をして、午後は畑仕事をして暮らしていましたが、当時は歯医者がない時代だったので午前中しか仕事をしないのはどうかと文句を言われたこともあります。

他にも、羽虫が湧いたときはウサギを飼いました。ウサギの糞やおしっこは匂いが付くので虫が湧かないという理由からです。ところがウサギは4ヶ月で大人になります。そして地面に穴を掘り、巣を作って生活します。ある日突然子どもが10匹くらい穴から出てきてビックリしたこともあります。ウサギはとても繁殖力が高いです。子ウサギがいっぱいいても大変なのでそんな時は診療室でもらってくる人を探して譲ったりもしました。このように動物を飼いながら食性というもの、食べ物には臨界期があるということを学びます。

鶏を1セット20羽で買ったとき、お店の人に鶏に残飯をあげて育てるのか聞かれました。残飯をあげるのであれば雛が孵ったら何も食べない内から飼わなければだめだと教わります。最初に配合飼料を与えてしまうと残飯を食べなくなってしまうからということでしたが、そのことから鶏も人間も食べられる臨界期は同じだと学びました。子どもも食べられるようになるのは1歳半からです。猫も小さい内からキャットフードで育った猫は生の魚は食べられません。

その後私達は5年で田舎から筑波へ引っ越しました。やはり農村生活に私が馴染めなかったからです。そして筑波で診療所を開きました。その時初めて私は1日

フルタイムで仕事をしました。

甘くない砂糖の話～甘味料と虫歯、甘味料と健康について考える

是非見て欲しいお薦めの映画があります。これを見れば子どもでも気を付けようという気になると思います。オーストラリアの俳優さんが、2ヶ月マクドナルドのハンバーガーを食べ続けて自分の体がどうなるのか調べた映画です。

実験前に色んな医者と協力し検査をして2ヶ月後はどのようになるのかデータを出しています。そして、その俳優さんは砂糖を1日平均小さじ40杯、それを2ヶ月毎日摂取しました。甘いお菓子ではなく低脂肪ヨーグルト、シリアル、ジュースなどヘルシーと言われているものに含まれる砂糖を2ヶ月間摂るのです。すると、糖尿病の初期症状、心臓病のリスクが高くなり、ウエストが11cmも太くなるという結果が出ました。虫歯は2ヶ月では現れていません。なぜ私が2ヶ月を気にするのかというと昔の虫歯の洪水時代、甘いものと言えば砂糖でした。そして定期健診で診ていると2ヶ月で変化が分かり、歯に穴が開く前にヌルツとした感じが分かりました。しかし、今はそれほど顕著に症状が出ません。

昔は甘いものと言えばサトウキビから作られる砂糖でした。今の甘味料はトウモロコシで安く作られるものです。昔の砂糖時代と今は違うので、本当は今の砂糖からの虫歯の発症はどうかを新たに研究しなくてははいけません、それがまだ成されていません。

健康食品だと言われている低脂肪ヨーグルト、シリアル、スポーツドリンクなども先ほどの映画のように具合が悪いことが起こっています。今は健康食品の中にも大量の甘味料が使われています。だいたい加工食品の80%に甘味料が含まれています。このような現実を私達は考えなくてははいけません。

昔は虫歯があると食生活が悪い、虫歯がない＝健康だと結びついていました。

ところが今は虫歯がなければ健康だと決して言えないのです。

なぜ歯に虫歯が現れにくくなったのか？

長崎では保育園の子どもたち4歳以上は皆、フッ素洗浄しなくてはいけないと行われています。虫歯が現れにくくなったのはそのフッ素効果なのか歯磨き効果なのかを調べなくてははいけないと思います。

また、昔、虫歯の洪水時代、子どもの治療の際、唾液が多くて大変でしたが、今はそのようなことがなくなり、唾液の出が悪い子が出てきました。

ほとんどの薬は唾液の出を悪くします。精神疾患の薬などは特にそうで、うつ病などの薬を服用していると虫歯になり歯が黒くなることが分かっています。

フッ素もキシリトールも薬です。これも関係しているのではないかと思うのです。今の子どもたちは昔では考えられないくらい簡単に病気のさい頻繫に薬を服用し

ます。それから口腔機能が変わったのか？その原因などもしっかり調べなければいけないと思います。

唾液の働き～唾液がたくさん出る体にする

健康に生活するためには、唾液がたくさん出る体にするのがとても大切です。それには、歯を使って食べると唾液腺が発達し、食べる意欲が強いと唾液が多く出ます。唾液の働きには次のようなものがあります。消化作用、飲み込みやすくする円滑作用、水分平衡作用、溶解作用、歯が溶けにくいつまり虫歯になりにくい作用、口の中をきれいにする洗浄作用、殺菌作用、微生物発育促進作用、排泄作用、血液凝固作用です。このように唾液とは自分の体の免疫のようなもので良い働きをするものがたくさんあります。子どもの発育期までは顎を使うことで唾液の量が増えてきます。噛むことで唾液腺が刺激されて唾液が出てきます。そして、食べる意欲が強いと唾液がいっぱい出ます。食べたくて食べるのといやいや食べるのでは唾液の出も全く違います。子どもの場合、唾液とよだれは違います。よだれは出てきた唾液を飲み込めずに出てくるものです。

虫歯予防を考えると歯磨き第一ではない

『子どものむし歯予防は食生活がすべて、4人の子どもに歯を磨かせなかった歯科医の話』という本があります。歯磨きではなく何をどう食べるのかが大切で、砂糖を控えるのも3歳までは特に大事です。口の中にどのようなばい菌が住み着くのか決まるので、3歳までが特に大事だと載っています。

あとは、歯医者などにも置いてある『食育とむし歯予防の本』があり、これもとても参考になります。甘いものなしで育てられる子どもたちの歯は虫歯にならない。それだけではなく味覚がきちんと育つという内容です。これはとても大事な事で、甘いものが多いと味覚形成の邪魔になります。

一番大切なことは飲食回数です。食べる度に口の中のpHは低くなるので食べる回数が多いほど歯は溶けやすくなっていきます。ですから、生活リズムを整えてだらだら食べないことが重要です。そして、パンよりご飯のように腹持ちの良いものを食べるのが良いです。また、唾液がたくさん出せる体にするのも大切です。

虫歯予防＝歯磨きではありません。誰が虫歯予防に歯磨きだと言っているのでしょうか。それは歯ブラシを売り儲かる人がいるからです。例えば学校では歯磨き体操などずっと前からやっています。歯磨きやデンタルフロスなど小さい子どもまでやっていて、売れるものを作っている会社が子どもの虫歯予防は歯磨きだと言っているのです。このように経済の理論に左右されてはいけません。

一般の人のアンケートで歳をとって何に後悔するのか？と聞いたものがあります。

それは自分の歯があつたらなあという答えが一番でした。歯がなくなった人が一番後悔することが分かりました。

歯や口はどういうものか、それは一生“きれい”を要求する臓器です。口は影響力が大きい感染源です。歯磨き以外にきれいにする方法はありません。

福島要一『農薬も添加物のひとつ』など有名な本の著者ですが、この先生は保健協会の雑誌に、自分は産まれてから歯など磨いたことがないと載せています。

それでこの先生は一体どのような口の中をしているのか、歯を磨いたことがない人の口はどんなものなのか知りたくなり訪ねていきました。この先生は83歳に近いので歯槽膿漏が進んでいるだろうと思っているとやはりそうでした。

歯の数も少なく、噛むときは噛み合うところが1カ所だけですが「何でも食べられ不自由しない」と言います。発音も非常に明瞭で、83歳で大学の先生もされていて外国へもよく行かれています。そして口臭は全くありませんでした。

そして、普通は歯が抜けると痛くなり歯医者にかかると思いますが、この先生は今の状態になるまで全く歯医者にもかかたことがない。つまり歯が抜けても痛くないと言われ、これはすごいことだと思いました。そして現役で仕事をバリバリされています。このような人を見ると歯医者の仕事とは何なのかと思ってしまう。それくらいこの状態は不健康ではありません。

30年くらい前の統計では、80歳で歯が20本残っている人は8%とわずかです。ですが今は40%近くが80歳でも20本歯が残っているとされています。それは歯磨きをしている効果です。

一方この先生は、体に良い食べ物を食べる事で内からの健康を維持しようと考えていました。歯だけではなく体全体の健康を考えるとされていました。

私は先生の歯を赤染して磨けていない箇所を検査したりしました。この赤染は歯磨きしてもなかなか落ちにくいのですが、この先生の歯は擦るとすぐ落ちました。同じ歯垢でも違うのだと実感しました。

歯が無くなるとうなるのか

歯が無くなるとうを支える骨も無くなるので口の重さも違ってきます。そして口の形も狭くなります。2匹の犬の歯の写真があります。姉妹が飼っていた犬の写真で、一匹は室内犬でもう一匹は室外犬を比べたものです。

外で飼われた犬は、だらだらものを食べないので歯茎も歯も舌もきれいです。

ところが室内犬は、家でだらだらものを食べていたせいで大人の歯槽膿漏のような状態です。歯磨きしていない犬同士で大きな違いが出ました。

先ほどの歯磨きしをしていなかった福島先生は、主に歯周病で歯を無くしたと思われませんが、そのことから大人にとって歯磨き効果はきちんとあるということが分かります。だからといって私は子どもに歯磨きはしなくても良いとは全く思

いませんが、子どもの心を傷つけるような歯の磨き方をしてはいけないということを伝えたいです。

歯磨きが完璧に出来れば歯は一生長持ちするのか

私の歯は真ん中に隙間が開いていて、正中離開と言いますが、私の母も歯の真ん中が開いていたので詰め物をしていましたし、お婆ちゃんも真ん中が開いていたので正中離開が私で3代目になります。

私の子ども3人も、内1人は開いていて遺伝的な問題もあると思われます。

初めて会う人も私の歯を見て、「どうしたの？歯医者なのにその口はなに？」と言われたこともあります。そして私の奥歯は治療しています。私は子どもの頃充分遊んで体を使って育ちました。砂糖は無く、虫歯リスクは今でも低いです。粉末ジュースがありました、薬臭くて飲めませんでした。好んでたくさん飲んだ妹はひどい虫歯です。上前歯は外傷で神経までやられました。歯磨きは中学3年までほとんどしませんでした、以後、毎日磨いています。磨かないと気持ち悪い感覚ができました。ギックリ腰の時、歯垢が溜まったまま清掃できない苦痛を味わいました。そんな私がなぜ奥歯を治療しなければいけなかったのでしょうか。歯は持続的な外力に弱く、くいしばりは要注意です。虫歯でなくても神経はやられます。

縄文人の歯を調べると、虫歯でなくても神経までやられているのが分かります。それは寒くて歯を食いしばって寝ていたなどと推測されます。

それと同じように私の奥歯も噛み締めていたので治療しています。食いしばり癖がある人は要注意です。私は自分の結婚式に歯の矯正で有名な先生に仲人をしてもらった事があります。その縁から私が大学を卒業する頃、矯正がしたくてその先生に相談したことがあります。ですが結局矯正して貰えませんでした。

それでも私は矯正がしたくて、矯正とはどのような感じなのか、40歳になったとき他の先生に初めてやって貰いました。結果、歳をとってから矯正をするととても痛いのです。するのであれば若いうちの方がずっと良いでしょう。私も痛くて自分で取って中断してしまいました。中途半端で止めてしまったので歯が曲がってしまったり、あと姿勢が悪かったりし、噛み合わせが深くなったりしました。

口は大きな感染源、

肺炎予防は口腔ケアからと言われていて、お年寄りには特に口腔ケアが必要です。

口から食べられないと汚れはひどくなります。子どもでも口腔ケアは必要ですが、乳幼児の場合、ハビリテーションと言って口腔機能を高めて自分で口を使って汚れにくくすることが大事になります。

大人と子どもとの違いをきちんと意識して欲しいと思います。

小さい子の歯磨き、最初は触れられることに慣れることから

小さい子の歯磨きの意義は、口腔機能を高めるために口内外をマッサージすることです。これは、愛着形成のためにも大切です。そして、虫歯予防は第一の目的ではありません。ですから、決して押しえつけて磨かないということを実行して欲しいと思います。

歯磨き習慣はいつから始めるか、これは小児科学会などできちんと討論すべきことだと思いますが、まだ成されていません。昔、子どもも大人も磨かなかった時代は、砂糖の無い時代です。虫歯はなく、歯は歯周病で喪失しました。現代の食事では、歯周病予防のためには清掃習慣も必要です。現在、砂糖が自由に摂取できる時代で、虫歯は赤ちゃんからできます。子どもに歯周病はありません。

親が子どもの歯を磨いてやるのは、昭和40年(1965年)頃、小児歯科ができた頃からはじめた頃から習慣化しました。親の圧力で子どもは押しえ付けられて歯磨きをさせられる強制ブラッシングはよくありません。実際、私が保育園へ行き目の不自由な子にマッサージなどしてあげると、背中の中のマッサージだけでも嫌がる子どもがいました。口は背中よりもっと敏感な部分です。口の中を触らせて貰うときは気を付けなくてははいけません。

口だけではなく皮膚感覚には防衛反応があります。人間は人に触られてそれを愛着に変えていくことができます。これをやっていくことで触ってもらうことが好き、そして人に触ってあげたいという環境を作ることができるので、小さい時期からの対応がととても大切になってきます。

発達障害のグレーゾーンの子は圧感覚に対し弱い子が多いのです。このような子には触覚刺激を与えるのが最も効果的です。特に口に対し、軽い圧を加えながらゆっくりと触れることを継続的に行うことが必要です。

また、口を触る前に赤ちゃんを支えたり抱っこする姿勢も大事です。お母さんは子どもの歯を磨くことだけを意識しますが、私は最初、「お母さんの指を使って、子どものまず体から、そして口周りを触れてから口の中へ、それも口の下から触るようにしましょう」と指導します。

上の歯は頭に繋がっている部分なので嫌がったりします。必ず下を触ってから上にするようにしましょう。

そして、たまに磨きっこをして欲しいと思います。私達の世代は親に磨いてもらった事はありません。磨かれたことの無い世代はとても嫌がります。しかし、誰でも長生きをすると人に磨いて貰わなくてはなりません。自分で歯磨きできないまま生きていくと1日で口の中はとても汚れるので、磨かなければ肺炎になるリスクが高くなります。そうすると、施設に入って人に磨いて貰わなければいけなくなるかもしれません。歯磨きしてもらうことに慣れることは大事な事です。結婚されている人には夫婦同士でたまには磨きっこするのも良いと伝えていきます。

おじいちゃん、お婆ちゃん世代は全く磨いてもらった経験がないので、一番磨きっこを受け入れて貰いやすいのは孫の存在です。そこで、敬老の日に孫がおじいちゃんお婆ちゃんに歯磨きをしてもらうイベントをしました。

他にも親からの歯磨きはとても嫌がる子どもが、お姉ちゃんなら受け入れられます。たまにはお母さんも子どもに磨いて貰う。このように磨きっこをもっと取り入れて貰いたいと思います。

皆さんは歯医者をしっかり選ぶと思います。できれば口の中は人に見せたくないし触られるなんてもってのほかという人も多いでしょう。私達は人様の口の中に手を入れて痛いこともしなければならぬそのような職業です。私は尊厳という言葉の頭に入れてやってきました。皆さんもそのようにやって欲しいと思います。

3歳前の歯磨きは習慣付け

歯ブラシの事故は結構あり、小さい子どもは歯ブラシを持ったら動かさないのが原則です。小児歯科のある先生が、歯ブラシは4歳前後から1人で持たせるようにというくらいで事故に気を付けて欲しいです。子どもが歯ブラシをくわえたまま転んで脳まで刺さって亡くなることもあるので充分気を付けましょう。

しっかり遊んで育った子どもは、虫歯が歯列不正の原因にはなりません。私は虫歯がいっぱいある子どもたちを本当にたくさん診てきました。小児歯科の教科書に歯列不正の原因は虫歯だとありますが、そうではないのではないかと思います。

生活全般に問題があると虫歯だけでなく顎がしっかり育ちにくいです。今までの子どもの虫歯をまとめると虫歯は3歳までが勝負です。3歳までに口の中の細菌床が決まります。無害なもので占めてしまいましょう。3歳まで砂糖を含む菓子類、飲料を与えません。おかずの調味料としての砂糖はOKです。楽しく元気に体を使ってしっかり噛んで食べて唾液がたくさん出る体にしましょう。それには、飲食回数（生活リズム）が最大の効果です。

わらべうたで子育て～敏感な口の中を触る前にわらべうたの活用

わらべうたを指導して下さる石崎恵子先生は、私と小、中学が一緒のお友達で小学校の先生をしていました。石崎先生からお話いただきます。

(石崎恵子先生から)

絵本とわらべうたとを平行してとりくんでいます。子どもの歯、口を育てることが大事だと思い、私は在職中、小学一年生を受け持つと絵本をまず読んで聞かせていました。小学四年生や六年生を受け持つとも、毎朝必ず絵本を抱えて朝の会に1冊読んでいました。その経験の中で、絵本だけ読んでいてもだめで子どもはやはり体をいっぱい動かして遊ばなくてはいけないと思い、わらべうた研究会と

いうものを作って子どもたちと一緒に活動しています。そこで石田先生と方向性が同じだったので一緒に活動しています。

おぎゃーと生まれてから子どもはいっぱい泣いて口でおっぱいをたくさん飲みます。その中で最初に目と耳と口が外部の大人達と接する入り口になります。

私達がわらべうたの楽しさ、うたそのものに自然に慣れていかなければいけないとまずは1年間保育園で実践してみました。

すると0歳から1歳まで実践した子どもたちの言葉の発し方や歯切れの良さが全然違うとみな認めてくれるようになりました。そしてその園は今でもわらべうたに力を入れるようにしています。

わらべうたの大事なことは、もともとわらべうたは小さい子には大人がしてあげる。高学年になると自分達の遊びとしてそれが消えてしまわないように手渡すことを目指しています。わらべうたは本来子どものもので、子ども自らがするものということを忘れないように、子どもが自主的に進めていけるような手渡し方を考えてやっていきたいと思っています。

先ほど、皮膚感覚を愛着に変えていくのが人間だという話がありましたが、ではその辺から遊んでみたいと思います。

わらべうた遊び①「おちゃのこほい」

赤ちゃんがお座りできる頃になると、お母さんと赤ちゃんの手と手でくすぐったり手を叩いたりできることが広がります。手を叩いてせっせっせの手拍子のように、隣の人の手と自分の手を交互に叩きます。子どもたちはみんなで揃って手拍子するだけで楽しんでくれます。

次に「おちゃらかほい」がありますが、そこを「おちゃのこほい」と歌いながら同じように隣の人と手を交互に叩いて、「ほい」のところでほっぺに手を付けたり、何でも良いので動作を付けます。その動作と「ほい」を三つ付けてリズムを出します。そしてそれを一人ずつ順番に回していきます。でもそこでできなくて嫌なら抜けても構いません。これでお腹の底から声を出すことで口の筋肉を使うことに繋がります。大きな声を出すこと自体、最近の子どもは機会があまりありませんが、ルールに沿って声を出すことはとても楽しいことだと分かります。そして相手の手を叩きながら、触れること、触れられることに楽しさを感じるようになります。例えば、小学生などに頭を撫でてあげると手を振り払う子どもがいたりします。逆に横腹をくすぐられてもくすぐったく感じない不思議な子どももいます。ですから楽しく触れあえることを遊びから学んで欲しいと思います。

わらべうた遊び②「ねずみねずみ」

次に、2人組になり相手の掌を自分の手で優しく支え、もう片方の手の人差し指

と中指で掌をネズミが走るように「ねずみさん、ねずみさんどこへ行くの？」と歌いながら指で走らせます。「我が巣へチュチュチュチュ」と歌いながら最後は相手の脇腹をくすぐります。

相手との関係で思いっきりくすぐっても良い関係と、そっと触るくらいが良い関係など臨機応変にします。でも最終的には思いっきりやって楽しんでみましょう。自分の地方の言葉で、イントネーションで歌って覚えましょう。わらべうたには一番効果があるうたなど無く、昔から伝わったうたにはみな同じ力が宿っています。是非歌いながら遊んで欲しいと思います。

この遊びを通して相手に触れたり、つまんだりするような差し障りのない痛さなど感覚を感じるのもわらべうたの中にはいっぱいあります。痛い、くすぐったいなどの体験を通して、口を触られても嫌がらない骨太な子どもになって欲しいと思います。

わらべうた遊び③「めんめん すーすー」

顔を触るトレーニングとしての遊びもあります。めんめん「目」すーすー「鼻筋」けむし「眉毛」きくらげ「耳」ちゅ「口」と言いながら、それぞれ相手の顔を触っていきます。

慣れてくると、子どもは最後の「ちゅ」を待っているのが焦らしながら口を触るなどするととても喜び楽しんでくれます。

わらべうたは、このように子どもと子ども、大人と子どもとの掛け合いです。

ある保育園ではお昼寝の時間に子守唄をCDで流していましたが、そうではなく必ず肉声が大事です。そしてうたや遊び方を教えると子どもはみんな喜ぶかというところではありません。やはり関わりの中で子ども同士の信頼、大人への信頼が生まれてきて許容してくれる関係ができてきます。わらべうたには、そういったメリットがたくさん詰まっています。その事を忘れずやってみてください。

得意な子守歌を持つ

子守唄については、お母さんは必ず自分の得意とする子守唄を一つ持っていて欲しいと思います。恥ずかしいようであれば短めの子守唄を私は伝えたりしています。赤ちゃんを横に抱きながら、少し揺らしながら子守唄を歌ってあげます。その中に出てくるメリハリのある言葉が赤ちゃんには楽しく感じられ、あやす時やゆったり歌って安心感の中で眠らせてあげることができます。

それが小さい時からずっと歌い続けることで家の中の歌になります。3、4歳になった時、赤ちゃんの時歌っていた歌を歌ってお父さんとハンモックなどを使ってゆっくり揺らしてあげたりするとそれが姿勢の良さにも繋がります。日本中のお母さん、みんなが子守唄を一つくらいは覚えて欲しいと思います。

子守唄を子どもに歌ってあげることで、親が自分の子どもを本当に可愛いと思う気持ちになり、親がそのような気持ちを持つと子どもにも伝わり心地良くなってくれます。

親が毎回毎回歌って子どもを育てる。すると次の子どもが生まれその子どもにも同じ子守唄を歌ってあげる。上の子どもが側でお母さんの代わりに歌ってあげる。そういった伝承ができるというのは本当に素敵なことです。

わらべうたの効用

わらべうたで子育てすることは、呼吸の訓練にもなります。生まれてしばらくは赤ちゃんを十分泣かせても良いのです。赤ちゃんは、泣く事で口腔機能を高め、胸を丈夫にし、自分の気持ちを表現する力をつけます。

母親は、子どもの泣き方により子どもの気持ちを聞き分け理解することができます。わらべうたは、人を信じて生きていく土台となります。わらべうたは本当に素晴らしく、小児歯科の世界では私達は呼吸を訓練することなど習いませんでしたが、昔から日本のわらべうたの中には呼吸を訓練するための方法がちゃんと伝わってきたことはとてもすごいことだと思います。

わらべうたを取り入れた育児は、子どもが楽しいとお母さんも子育てが楽しくなります。触る事、見つめることで愛していることが伝わります。ゆったりしたりリズムは、親も子もゆったりできます。赤ちゃんが口元で「れろれろれろ」とする、これもわらべうただと言われていて、子どもはしっかり見つめて真似をしています。

(石田 房枝先生のお話)

生まれてすぐ病院にいる間におしゃぶりを咥えさせられた赤ちゃんがいました。取ってみると口の周りに跡が付いています、赤ちゃんは声を出さないその時も辛抱しています。このような時、言葉掛けをちゃんとしてあげることが育ちに影響してきます。できればおしゃぶりなど使わなくても良いのではないかと思ったりします。おしゃぶりが日本で初めて使われたとき母助（ぼすけ）と呼ばれ、お母さんを助ける意味で言われていました。お母さんが大変でどうしても静かにして欲しい。そんな時だけ少し使ってあとはありがとうと言って取ってあげる。それがたまに子どもが大きくなっても口呼吸を止めさせるためにわざわざ咥えさせたりするお母さんもいてそれは違うと思います。

そしてわらべうたの話に戻りますが、わらべうたは、口の周りを柔らかくします。歌って声を出し口の周りが柔らかくなることはとても大事なことです。口の機能は柔軟性が大事です。そして吹く遊びも大事です。草花を吹いたりして遊ぶことも大事ですが、今の子どもたちはそのような遊びをしないので吹く力がなく、バ

ースデーケーキのろうそくの火を消すこともできない子どもたちが結構います。しっかり草花で吹く遊びをして顔の周りの筋肉を使って欲しいと思います。

食べ方の指導

「アギアギアギ」といって口の動きを最初は教えます。その次に口をつぐんで「モグモグモグ」このようにきちんと口を開けて「アギアギ」と、口を結んで「モグモグ」することに区別を付けています。

学校給食を見ていると、楽しく食べましようかと放送がかかったりしています。そしてどのように楽しく食べるのか子どもたちを見ていると、ほとんど喋りながら食べています。モグモグからゴクンまでしてから喋るのは良いですが、食べることと喋ることは同時にできません。大人は食べ物が見えないように喋りますが、子どもはそれができず食べ物が丸見えの状態喋っています。口の機能が今、全体的に落ちていると感じます。

口腔機能と姿勢の育ち

口がよく働くことは姿勢発達と関係が深いのです。

私達は、重力と闘いながら生活しています。重力に対して良い体を作っていくのが育ちです。赤ちゃんもそれを受け継いで育っていくことが大事です。

口の問題もそうで、食べる事や姿勢の問題と非常に関係が深いです。歯科でも姿勢の発達をきちんと学ぶことが大事になっています。一つの例として、例えば食べ物を食べて飲み込む、その飲み込むためにはなにが必要かという下顎骨、舌骨、喉頭の3つの骨が重要です。四つ足動物はこの3つの骨が合体していますが、人間は離ればなれになっています。

新生児に至っては、まだ3つの骨が別々ですが距離がないのでくっついたようになっています。生まれたばかりの赤ちゃんは、息をしながらおっぱいを平気で飲むことができます。しかし私達大人は息をしながら飲むことはできません。

赤ちゃんもいつまでもそうではなく、首がすわる頃から骨が離れていき、首がすわった3、4ヶ月頃の赤ちゃんのおっぱいの飲み方を見てみると喉の変化から飲み方が変わってくるのが分かります。これらから、人間は呼吸の吸い溜めができない構造になっています。

ゴクンして飲み込むために大切な条件があります。

この離ればなれの3つの骨が、飲み込むとき、わずか0.5秒の間に上にいき飲み込んで下がります。このようになるためには重力に対してしっかり直立すること、姿勢がきちんとしていなければ嚥下がうまくいきません。

上半身だけでも重力に対して真っ直ぐであること、それにはお座りがきちんとできなければいけません。お座りがきちんとできれば嚥下がうまくいきます。

反対に、寝たきりでは食べることはできません。大人でも寝たきりになると飲み込みがうまくいかなくなります。

左右差をなくす

次に、舌がいつも口の片側に出ている子どもがいます。これはどういうことかという、私達の舌はなんと足裏に繋がっています。舌筋は体幹筋の上方への延長であり、姿勢の安定性に関与すると本に載っています。(※注「アナトミー・トレイン第3版」トーマス・W・マイヤース著、板場 英行／石井 慎一郎訳、医学書院、2016年5月発行)

9ヶ月の赤ちゃんが舌を片方にいつも出した状態でいます。そして足の蹴りがうまくできません。この赤ちゃんを見ていると、右手はパーの(開いた)状態で左手はグーの(握った)状態です。赤ちゃんの発達を見ていると最初はグーですがだんだんパーに開いてきます。ところがこの赤ちゃんは9ヶ月でも手がちゃんと開けません。少し遅れていて体の支えも不安定です。こういった子どもに助産師さんが指導しているのを見ると、右ばかりに向きやすいバランス反応で、右に倒すと転げ、左側に倒そうとするととても嫌がります。そして体の左右差もずいぶんありました。そこで、左右差を無くすようにお母さんに指導し、1ヶ月やってもらおうと舌出しが治りました。いつも舌が出ているからといって口の訓練だけしては不十分でこのように全身のことを考えなければいけないと分かります。

そして、生まれてすぐの時は重力に対して自分で体を維持することはできません。お腹の中では羊水に守られているので重力の影響を受けずに、歩く練習までしていると言われていました。しかし生まれた瞬間、あかちゃんは首すら動かさせません。小さく生まれた赤ちゃんでもちゃんと発達に沿ったケアをしてあげれば、手をちゃんと口の側まで持っていき、痛い注射などされたときも指を口まで持って行って舐めて耐えたりできるようになります。指しゃぶりが自分でできるようになれば発達が早くなるので安心です。健常児でも重力環境に適応するのに3ヶ月くらいは掛かります。首がすわるということは、重力に対して自分で姿勢を維持できるということです。しかし、生まれてすぐはそれができないので寝かせておいても向き癖がつかないように左右替えてあげなくてははいけません。

3ヶ月くらいになり首がすわってくると大黒柱ができます。

人としての安定発達の基本は、顎の軸と体幹の軸、骨盤の軸が一直線になることです(首がすわり手足が正中で合う、重力に打ちかつ基本)。頭部・体幹の位置を合致させ、首がすわるまでに大黒柱を持つことが大切です。

赤ちゃんの姿勢発達教室では3、4ヶ月、首がすわる頃に中心軸がきちんとできているかどうかを確認します。だんだん育っていくことは重力に対してどのような姿勢がとれるようになるのかという段階です。

まず最初の育ちは目です。目がきちんと正面を見て合うこと、これから始まり、だんだん腹這い、寝返りができるようになり、ずり這いをして、はいはいをしてお座りができるようになります。そして立ち上がる。これが育つ上で大事な段階です。

赤ちゃんは自分から一生懸命やろうとします。その気持ちを起こすのは目です。ですから、生まれたときから声掛けするときは正面から、わらべうたを歌うときも正面から、そして目が合わせられるようにします。そしてお母さんの顔を追視できるかどうか、それをきちんと練習してあげることが大切です。

そのような刺激を与えずに育つとなかなか発達もうまくいきません。2ヶ月くらいになっても追視がうまくできない子どもが時々います。発達の原動力は目からの刺激です。目は飛び出した脳だと言われているので、視線をきちんと合わせることはとても大事なことになります。目で見ることによって子どもは欲求が出てきます。これが育つ原動力です。

3、4ヶ月になり目がちゃんと見えるようになると、足を上げてこれが自分の足だと目で見て理解します。目が見えなければ自分だと分かりません。

例えば、最初2ヶ月くらいの赤ちゃんが右手を伸ばして顔も右しか向けなければ自分の手は右側しかない、左側は自分の手だと認識ができません。ですから、両方向けるようにしてあげることが大切です。

それからおっぱいを飲む時、赤ちゃんは非常に覚醒しています。

しっかり飲む事は顎が育つことに繋がります。人工乳と母乳どちらでも赤ちゃんに目と心を向ける。飲むとき、飲まないときのリズムをつける。しっかり飲めるような姿勢の配慮は大切なことです。

順を追って育つことが大切

それから少し知っておいて欲しいことは、運動発達の二つの考えです。

一つ目は、赤ちゃんは生得的に運動発達をする力があるから何もしなくても良いという考え方です。二つ目は身体の発達には法則（頭尾律）がある。頭が安定し、上部の体幹がしっかりし、下部の体幹がしっかりすることで姿勢を調整でき、次の姿勢を発達させます。発達は一つ目の考え方のように順を追って育つ必要はなく、はいはいなどしなくても歩けるようになると言われてたりすることもあります。それはとんでもないことです。食べる機能を見ても、姿勢発達と関係は大きいので順を追って育つことが大切だと伝えていきます。

赤ちゃんは身体的発達の道筋があり、自分でできることが大切です。させてやって出来ることではないということです。そして、本当は赤ちゃんの首がすわる頃まではとても影響力が大きいのでなるべく外出は控えるようにして欲しいです。今のお母さんは早くから赤ちゃんを外へ連れ出さなければいけない状況にあった

りします。しかし、そこに色々問題が出てきています。だいたい外で見掛けるのは、赤ちゃんが上を向いて頭を反って抱かれている姿です。この姿勢では、飲み込みはしにくいです。赤ちゃんの頭は重いので反っていれば首周りの筋肉がとても凝ってしまい舌骨に付着する筋肉を緊張させ、口が開きにくく舌が動きにくく、嚥下しにくくすぐにむせてしまいます。これでは口腔機能が悪くなります。そのような姿勢で抱かれている赤ちゃんをしょっちゅう見かけます。

私達が授乳教室をしても、首が大事なので支えるよう指導します。しかし、帰る頃になると赤ちゃんの頭が反ったまま抱いて帰るお母さんの姿を目にします。そして抱っこ紐も非常に問題です。昔は床上げ3週間は外に出ませんでした。今は2ヶ月の予防接種などあり、早くから外へ連れ出さなければいけません。お母さんも素手ではなかなか大変なので新生児から使える抱っこ紐などがありますが、その中で赤ちゃんの背骨に問題が生じています。いくら助産師さんが工夫しても、そのような道具に新生児は入れられません。新生児を入れるのであれば、やはりスリングを正しく使ことです。

首がすわった赤ちゃんでも首が後ろに反らないように使って欲しいです。ある抱っこ紐は、足を広げて入れるので赤ちゃんを寝かせたときも股は広げっぱなしになってしまっています。でもやはり素手では移動できないので道具に入れるしかありません。そんな場合はせめて帰ってきたら足が開きっぱなしにならないよう手当をしてあげるようにして欲しいと思います。

首を大切にすることはとても大切なことです。首がすわっても1歳くらいまでは首を守りましょう。抱き下ろしの時は必ず首に手を添えましょう。首枕を使用しても良いです。こわばった体幹では支持力が育ちません。足を伸ばしたり、仙骨で座ったりと支持面を広げるようになります。

保育園で見ている、普通のはいはいをせず立ち上がってしまう子どもがいます。立ち上がってしまうと分かりにくいですが、できれば立ち上がる前は水平時に左右対称をきちんと確保することを身に付けさせて欲しいと思います。それから今は座らせる練習をしてしまうことがあります。その理由の一つが母子手帳に7ヶ月くらいでお座りができますか？という項目があることです。するとお母さんはそれまでに座れなければいけないと思ってしまっただけで座る練習をさせてしまいます。しかし、座れないのに座らせてしまうと背中が頑張ろうと硬くなります。筋肉がこわばってしまうと次の発達に進みにくくなります。はいはいしてお座りに移行するのが順番なので、無理に練習させないで欲しいと思います。

粗大運動の発達段階で非対称を作らない

立ち上がるまでの時期、体が床面と水平の時代（寝返り、ずり這い、四つ這い、お座り）に左右対称をしっかり身に付けましょう。体幹の左右対称性を獲得した

上で、利き手を決めます。粗大運動があつての微細運動です。赤ちゃんの上半身の重みが骨盤のところで左右の足に分かれるようになって初めてきちんと腰が入って安定し、立ち上がれるようになります。

今、子どもたちが上手に立ち上がれないことで、後ろに転倒しても頭を床で打たないように後頭部を守る道具なども売られていますが、もっと四つ這いをさせるその方が大事です。早くから歩かせないようにしましょう。そのためには、抱いた時に足の裏をつかせないことやつかまり立ちして立たせないこと、立つときはお尻を上げて立ち上がれるようにすることです。腰がしっかりしないうちに歩かせてはいけません。はいはいを十分すると転んだとき、手が出やすくなり、ひどい外傷を起こしにくくします。

また、今は縦抱きしかできないお母さんがいます。「この子は縦抱きの方が好きなんです」と言われるお母さんがいますが、それは赤ちゃんの筋肉が凝っているからです。生まれたときから凝っている赤ちゃんもいます。あとは向き癖も治らないという赤ちゃんも、首を触ってみると凝っていることがあります。凝りがあれば凝りを取ってあげることが大事です。手当の仕方としては首に手を当ててあげます。赤ちゃんの凝りは大人より断然取りやすいのでお風呂でもしっかり手を当ててあげましょう。

重力に負けないよう支える

新生児は支持面を多くしましょう。後頭部・首・肩甲骨・肩・肘・脚です。今のお母さんの抱き方を見ていると、だいたい下の方で抱いています。赤ちゃんの頭がお母さんの胸の位置にくる程度に、もっと上で抱っこする方がずっと楽なので覚えて欲しいと思います。それから腹這い姿勢をなるべく早くから取るようにします。20年くらい前はうつ伏せ寝がとても流行りましたが、今は突然死の問題でうつ伏せ寝はだめだと言われています。しかし、腹這い姿勢はとらなければいけません。腹這い姿勢をとることで首が上がってきたりと、ここから学ぶ動作がいっぱいあります。そして、赤ちゃんが仰向けから腹這い姿勢に替わったとき、お母さんは黙って見ていないで声を掛けてあげて欲しいと思います。保育所でうつ伏せで寝かせて子どもが死んでしまったのでうつ伏せ寝はいけないと言われていますが、気道の悪い子どもなど気道が狭いとうつ伏せ寝の方が良いです。仰向けで寝ていても自分で寝返りができるようになると、うつ伏せ寝になってしまう場合、気道がどうなのか気にすると良いでしょう。

そして、向きを変えるときやり方は首を支えること、この練習を教えてあげなければ危ないです。黙って見ているとお母さんは脇を持ち上げて抱き上げて向きを替えたりする場合がありますが、赤ちゃんは首がちゃんとすわっていないのに持ち上げられると自分で頑張ってしまうので首に皺ができてしまいます。裸にして

皺がどこにできているのかよく見てみると、その子がどうやって扱われてきたのかがよく判ります。

首は2ヶ月くらいでは肩との間に埋もれている感じですが、だいたい3ヶ月くらいになると肩が下がって出てきます。3ヶ月になっても首が洗いにくい、出ていない子がいます。そういう子どもは首を支えて貰わず抱き上げられたりしたからです。背中の中の皺を見たり、手足も左右対称に皺があるかどうか見てみましょう。片方だけに皺がある場合、そちら側だけ支えて片方が支えて貰えていないことが分かります。

定型発達をし難くする動き

仰向けで移動しようとする背這いは、発達のルートから外れています。

仰向けの状態で、かかとで床を蹴って移動する状態を見つけた場合は早く治さなければいけません。手足を床から離し、体を丸くして遊ぶこともしてみましょう。

「次の発達に繋がるか」という視点が大切です。

例えば、6ヶ月児の基本姿勢についてですが、6ヶ月の子どもは上半身に力が付き手掌支持で体が支えられるようにできるのが本来ですが、それができない子どもがいます。重心がおへそまで下がってなければいけないのに足が上がっています。このようなところをしっかりと見てあげることが大切です。

今まで話したように姿勢の発達がどのように進むのか、習う機会があります。

子どもの発達に関心がある助産師さんに色々教えてもらうことはとても大事です。定型発達を難しくする動きは他にもあります。

対称性緊張性頸反射が残ってしまい、這っているときに頭を上げずに突進していくような子どもがいます。このような子どもはもっと早い時期から治してあげなければいけません。立つときもきちんと立てない、口をぽかんと開けているなど、そういう子どもは口だけではなく姿勢の発達がどうだったのか、そこに関係してきます。

そして、昔は虫歯の洪水でしたが、今は不正咬合の洪水です。これを治すのは虫歯よりもっと大変になります。

乳歯列にも顎の発育不良で歯並び・噛み合わせの問題があります。不正咬合が原因で口ぽかん・鼻疾患・アレルギーが増加しています。また、運動不足、姿勢の悪い子が増加しています。顎は赤ちゃんの時にもっとも育ちます。顎の前方部の成長は乳児期に決まります。赤ちゃんの顎の大半は大人の前歯が並ぶところなので、大人の前歯の問題は赤ちゃんの頃の問題です。

生まれつき支援困難な赤ちゃんは2割弱で、月齢が低いときは1日の影響は大きく、生まれたばかりと1ヶ月の間とでは顎の大きさは6cm伸びて違います。

顎の育ちから見ても、お腹の中から3ヶ月くらいまでは非常に大きいです。

胎内での姿勢(胎勢)

生まれたばかりの赤ちゃんの肌にただれが見られることがあります。胎内でもっと自由に動かせればただれることはありませんが、胎内で非常に窮屈で過ごしていると見られる症状です。

母体のほとんどが無事に胎内で子育てができる状態ではなくなってきていると1980年(35年前)時点で言われています。現代では骨盤形態がもっと狭くなっているお母さんもいて、頭の大きな赤ちゃんをお産することがもっと大変になってきています。そして背筋力の低下も言われていて、今のお母さんは育児する力がなくなってきています。

子どもの噛み合わせを見たとき、噛んだとき下の歯が見えないことが多くあり、私が習った時代はこの噛み合わせはほとんど無いと言われてきましたが、近頃はこのような噛み合わせが珍しくなくなってきています。

過蓋咬合はどうしたら治るでしょうか。それは、たくさん歩き、体を動かすことです。そうすることで下顎も動きます。位置調節のために歯ぎしりが出てくるようになってきます。顎が前方に移動していき噛み合わせも変化し、きれいな歯がきれいに並びます。きれいな歯が並ぶことは発育の良さのシンボルですが、きれいな立派な顎の子どもは今では少なくなってきています。口のことはお腹の中の時からの影響が大きいのだらうと思います。

顔を正面から見れば、半分は顎です。顔がどのようになるのかは口が作っているようなものです。口の使い方で顔がどのようになるのかが決まります。

歯がどこに並ぶのかは、舌の力の釣り合いのとれたところに並びます。

よく歯科で4歳を過ぎて指しゃぶりをしていると歯並びが悪くなるのでだめだと言われることが多いですが、もし指しゃぶりをしている、しゃぶっていない時間の方が多ければ問題ありません。しゃぶっていない時に鼻で息をしているのか、口で息をしているのかが問題で、口を結んで鼻で息をしている子どもは問題ありません。きれいな顎になるのか歪んだ顎になるのか、一番影響が多いのは哺乳期です。顎が狭ければ口が結びにくいので本当に小さい時期での問題が多くあります。

母乳を長く続けた方が顎の発育が良いのか？

お母さんからよく尋ねられることに、母乳を長く続けた方が顎の発育が良いのかということです。離乳期に頻回授乳すると、固形食移行が上手くいきません。また、空腹感が育たないことにもつながります。母乳だけにこだわって長く続けていると顎の育ちは良くありませんし、虫歯にもなります。固形物をしっかり食べられる機能がついたら、卒乳の時期は歯科医師の出番ではありません。母乳がしっかり飲めるようになるには、先ほど言ったようにお母さんのおっぱいをしっかり

り深く啜えて飲むことです。人工乳の場合も寝かせた状態で飲ませることはしないようにしましょう。哺乳時の姿勢は、おでこ・口・おへそが一直線になるようにしましょう。また、母子双方とも楽なようにクッションなどを使う工夫をしましょう。

10ヶ月の健診の悩みー離乳食

なぜお母さんたちが「子どもが食べてくれない」と悩むのでしょうか。離乳食の進め方に問題があるのではないのでしょうか。

離乳食の開始の時期は、まずおっぱい飲みのリズムがきちんとできて、お座りが自分でできるようになることです。そして赤ちゃんが食べたそうにしていることが大切だと考えています。自分が食べる意欲がないのに食べさせられるというのはおかしいです。食欲がなければ赤ちゃんも食べたくありません。今の離乳食の進め方を見ていると、子どもの意欲がほとんど考えられていません。子どもが食べられるように親が与える。食べ方を教えなければ食べられないと思っているかもしれませんがそんなことはありません。決して月齢で決めるのではなく個人差が大きいということを知って欲しいと思います。

赤ちゃんを見ているとしょっちゅう口を使いたいし、色々なことをやりたがります。このようなことをしっかりさせることが大切です。例えばお母さんのカバンの取っ手など大好きでしゃぶります。ところが汚いからといって止めさせてしまいます。でもこのようなことが食べる練習になっています。咀嚼の予行練習をするのが大事です。

食べ物でアグアグできるように、例えばゴボウを固茹でしてアグアグすると、噛みちぎって喉に入る心配がないのでそういうもので練習をします。そして口に入れた時は必ずそばで見ていることが大切です。

食べ物で口を動かす練習をすると筋肉を鍛えることに繋がります。

そして離乳食が始まると、うんちが変わるのでうんちのチェックもきちんとして欲しいです。イリコや肉は形が残りませんし、人参、カボチャ、じゃがいも、納豆は形がそのままです。繊維の多いものはこなれるのに時間がかかります。

そして始めから手づかみ食べが自然ではないかと私は思っています。

今の離乳食のやり方はスプーンであげますが、これはハンディキャップの研究から分かった方法です。ハンディキャップのある子どもは、スプーンで持っていても手が出ないのできちんとお母さんは口に入れることができます。しかし、健常児は必ず手が出るのでうまく口に入らず、お母さんは子どもの手を押さえてしまいます。1ヶ月も手を押さえられれば子どもはもう手を出さなくなっただけを出すようになる、これはおかしいことだと思います。

親・兄弟が食べて見せることで、子どもが食べたがればあげることが大切です。

離乳期に虫歯菌が口から母子感染するという認識は大間違いで、それを唱えた歯科医師の罪だと思います。感染の窓が開くのは1歳半から3歳くらいで、この1歳半には離乳食は終わっています。だいたい1歳半までに親が食べさせたいと思う物をきちんと食べられるように育てなければ、それを過ぎるとなかなか食べてくれません。臨界期があるので、それまでにしっかり同じものが食べられるようにしましょう。お母さんが食べたものを赤ちゃんに与えるのはだめだと言われていますが、それをしなくなってアレルギーが増えてきたという論文も出てきています。

それから手づかみ食べは今なかなかさせて貰えないと思いますが、『子どもの「手づかみ食べ」はなぜ良いのか?』という本も出ています。大きくなっても食べさせてもらうことのないように育てて欲しいと思います。自分から食べれば食べるペースを自分で決められます。しっかり自分で食べられるようにして欲しいです。保育園で11ヶ月の子どもが手づかみで食べています。そして半分はこぼすのが当たり前だと思って給食も作る側が倍の量を作っています。でも家庭のお母さんたちは汚れるとすぐ拭いて食べるのを手伝ってしまいます。子どもの手づかみ食べなどをやらせて欲しいし、これでしっかり食べる事ができれば、ずり這いやはいはいをしっかりするようになります。すると腕の筋肉や体幹が鍛えられ首の筋肉も強くなります。そうすると咀嚼するための筋肉もきちんと付き、うまく咀嚼できるようになります。このような理由から子どもたちは良く遊んで動くことによってお腹が空いてしっかり食べられるようになります。

食べることの意義、食べる力を育てるために

色んな食べ物が子どもに必要なのは、それぞれ食べ方が違うからです。木綿豆腐と絹ごし豆腐、鶏もも肉とささみ、大和煮とステーキ等、口の動かし方や噛む回数は食材と調理形態に依存します。工夫して食べる努力をさせましょう。失敗して覚えることも多いです。そして、固形物を食べることの意義は、栄養を幅広くとることができ、母乳より腹持ちの良いものを摂取できます。顎を使って噛んで食べることで顎を育て、唾液が出ることで免疫力も高まります。

人の体は、固形物を食べて健康になるよう作られています。そして朝ご飯をきちんと食べるように、小さいうちに良い食習慣を付けて欲しいと思います。

正しい食べ方の見本を見せることもしてほしいです。特に兄弟がいる場合、一番年齢の近い兄弟の真似をするので、兄弟には「先生だから食べ物が口に入っている間は口を開けずにもぐもぐしてゴックンする」と正しい食べ方をきちんと見せてあげるように伝えましょう。そして足がきちんと床に付いた方がぶらぶらさせるより食べやすいのでイス選びは大事です。イスより大切なことは、いっぱい遊んでしっかり体を動かし、お腹を空かせることです。上手に食べられるようにな

るためには、立ち上がれるようになるまでしっかりはいはいをすることで、しっかり食べられる口作りにつながります。