

～2022年度の京都府地域交響プロジェクトの助成金を活用して行った、支援者向き講座④～

**【知っておきたい 赤ちゃんの体と心と脳の発達 12月11日 講師：中野崇さん】**

2022年 12/11日 10:15～13:00

第四弾 宇治で 学ぼう・語ろう・つながろう

知っておきたい、赤ちゃんのカラダとココロと歯や口腔のつながり

「子育て支援にせぬ歯科医のお話？」と恐れた方もおられるのではないのでしょうか？  
でもよく考えて下さい。生きるために絶対必要な呼吸をする事も、授乳や食事をする事も、  
会話をする事も、全部お口と関係あるのです。

豊橋キッズデンタルクリニックは、0歳の子育て（歯が生えてくる前）のからだやココロ  
がお口の機能とつながっていることを大切にされ、0歳から通える口腔機能がよりよく育つよ  
う考えた親子教室なども実施されている、日本でもまだまだ珍しい歯科医院です。  
その医院を作ってくれた先生から、いろいろなお話をお伺いしてみませんか？

**中野 崇（なかの たかし）さん**  
豊橋キッズデンタルクリニック 豊橋キッズデンタルクリニック院長  
日本小児歯科学会認定 専門医・指導医、日本歯周病学会認定 専門医  
HP: <http://www.toyohashi-kidsdental.jp/>

場 所：宇治市広野町西裏100 平和堂1008AN 2階  
対 象：赤ちゃんや子どもの育ち・子育て中の親の応援、  
サポート、支援に関わっている方（学生可）  
助産師、保健師、歯科の関係者の方  
参加費：3000円（当日会場にてお支払いください）  
定 員：25名（先着順・要申込）  
申 込：フォームからお申し込みください。

主催：子育ての文化研究所  
【子育ての文化研究所】  
〒611-0031 京都府宇治市広野町山45-5  
info@kcsodate-bunka.jp  
代表 藤原 真知子 / 事務局長 宮本 由美  
<http://www.kcsodate-bunka.jp/>

QRコード

令和4年度京都府地域交響プロジェクト交付金事業



2022年度最終回は、歯科医師の中野崇さんをお招きしての学びとなりました。中野さんは、豊橋で小児歯科を開業なさっている先生です。豊橋キッズデンタルクリニックでは歯科治療だけでなく、運動と食生活を中心に口腔と繋がる全身の健康教育の地域実践のため、スポーツクラブとの連携や、お口の健康を楽しく学ぶ親子教室等を通して、生後2ヶ月の赤ちゃんから学びながら通院できる環境設定がされています。そこで、当団体代表・事務局長でその教室の開催時に訪問し、見学させて頂きました。この教室は、同一メンバーで数回開催され、その内容は、これから一生使う口、歯にたいする知識をしっかりと持ち、責任を持って親が歯科医院と共に、子どもの口腔機能を見て行けるようになる、そんな知識を持てるようにという、ウェルビーイングを大事にしての活動だと感じました。

私たち子育て支援者は、赤ちゃん・子どもの体についてあらゆる部分に対応する知識を持たねばなりません。でも、口腔機能に対しては学びの機会も少なく、知識も少ないというのが現実です。そこで、今回は、中野先生ご自身が子育てを支援している人に知って欲しい内容を伝えて頂くことにしました。



【参加された方からの声】（全員からメッセージを頂きましたが、一部抜粋とします）

Q: 印象に残ったことは？

A: 口の中の刺激について、指しゃぶりは過敏であったり、鈍麻であることで心理的だけではなく刺激を入れるという側面があること。

口の機能は全身の機能に関わり、乳幼児期に発達させることで、いかに良い人生を困り感が無く過ごしていけるか、老年期までそれが関係すること

。歯列は骨格などの先天的なものだけで決まるのではなく、口の中の発達をいかに促すかでかなり変わることを知りました。

お口ポカンはあまり良くないという軽い認識でしたが、なぜ良くないのか細かく説明していただき理解が深まりました。

A: キャラクターを使って、歯にとって大切なことを分かりやすく伝えていた。ベロタッチの効果、あいうべ体操、ひみこのはがいでなどは、ポスターを広場内に貼って利用者に伝えたいと思った。

歯磨きの始まりが、指のマッサージからのスタート→乳幼児の歯磨きへの導入で必要だと感じた。歯ブラシを使う前に、マッサージをする指導を早くからするべきだと思った。そうすれば、歯磨き嫌いな子どもが少なくなるだろうと思う。

A: 離乳食の食べさせ方でも、スプーンを口の奥に入れると、丸のみになりやすい、食べさせてくれている人を見るが、食べ物に意識をむけてないこと、つかみ食べすると食べ物を見て自分で考えながら食べることができる、その違いを動画で見ることができ、納得しやすかった。食べさせることばかりに意識がいき、どういうふうに口にいれ、かんで飲み込んでいるのかまで、意識して見ていなかったことに気づけた。

A: 子どもの成長について、何もかもが繋がっていてまだ歯が生えていない段階から口腔ケアとしてマッサージとかが有効であること。呼吸や姿勢の大切さ、正中線の大切さ、新鮮なまなびでした。

小さな陶器ののコップですする練習とか、具体的にママに説明できることを教えていただけたので、伝えやすいです。

Q: 学んでよかったことは？

A: 歯磨きを嫌がって困るという話は利用者の方々からよく聞く言葉です。

健診などでは先生の仰っていた始めはお母さんやお父さんの指で～という説明はあるのですが、如何に嫌だなあと思わせないようにするのが大切だと思いました。

我が子は感覚過敏、療育にも通いました（幸い歯磨きは好きです）。感覚統合は粗大運動や手指のトレーニングが主で、口の中や顔のマッサージやトレーニングはありませんでした。

発達に困り感のある子は酷い偏食がある子が多いとよく耳にしていたので、機能的な面で偏食が起こることを考える機会があればもっと親も子どもも楽になれるのではないかとと思いました。

A: 呼吸、舌の動かし方や正しい位置、口の中のケア。鼻呼吸の問題点。

歯並びの悪さと虫歯は関係がある。口が4mm以上開いていると、顎の発達に影響があるなど。

①口が開いている子ども。②ストローを噛んでしまう子ども。→日常的によく見かけるので、気になることが更に増えた。

先生の講座を受講してもらうのが一番だけど、それが難しいので、そのことをどうやって養育者へ伝えたらいいのかが私たちの課題だ。

A: ・安定した体軸・体幹作りや鼻呼吸の大切さを学んで、口と体の発達バランスを整えると口の癖が改善されて生活習慣病の予防になること。

・口唇の筋力が弱い時などにおすすめの遊びの提案やあいうべ体操。

・赤ちゃんの離乳食の時の姿勢や食介の仕方、食具・食材・食形態・椅子の選択等。

・幼少期から噛みごたえのある野菜等をしっかり噛んで食べ、食物繊維を十分にとる食生活の習慣付けの大切さ。

・口腔機能の発達には食事や遊びが重要であり、家庭や社会での育児が大きく関わると学んだことから、この学びを子育て支援の場でどう生かして健康増進に繋げていくか…を考えるようになったこと。

A: 鼻呼吸をすることの大切さ、また口呼吸することでの体への影響を舌の位置がどの場所にあることが良いのか、またこのことができないことで生活に支障が出たり子どもの困り感につながることを口は上唇を閉じる、下唇、下顎で閉じることはないとのことで自分自身が下顎を使って閉じていることを知った。現場で固いものが食べられないと相談を受けることが多いがそれには背景や理由があること、また、その事を改善していく対処する方法があることを知った。歯磨きが苦手な子に顔にマッサージをしたり感覚を育てることが大切。最終的に自立的に健康を考えられるようにすることが大切だということが学びました。食事の際の座る姿勢、手具を工夫することで食べる意欲も育ち口腔内も育つのだという。飲む事へのスモールステップが細かくしてあげた方がよいこと。

#### Q: 感想

A: 子どもだけでなく、大人にも大切な歯の話が聞いて良かった。

もっと早く知りたかった！時既に遅し！ちょっと残念ではあるが、今からでも努力をしたい。

まずは自分も舌の位置や、時々いびきをかいているらしいから口呼吸をしてるんだろうけど、起きている時は鼻呼吸を意識したい。あいうべ体操はマスクの中でもできるので、家族にもすすめ、早速始めた。

A: ・いつものことながら…子育ての文化研究所や子育てを楽しむ会の皆様のお蔭で、遠く愛知県在住の中野崇 Dr.の講座を京都で拝聴することができたことに感謝しております。

・町村さんの身体調和支援の講座や大貫さんの呼吸の講座などこれまでの講座1つ1つが皆繋がっており、講座を受講した積み重ねの大切さを実感しております。

A: 私自身、いまだに歯医者には苦手な嫌いです。なので子どもに虫歯があっても歯医者で暴れて泣いて口を開けないことに疲れて歯医者に行かなくなりました。中野先生のように困り感を聞いて他の方法からアプローチしたり、なぜそのようになっているのかという視点から考えてもらえる先生に赤ちゃんの歯の生えていない時期から歯医者にかかる大切さを教えていただけたと思います。

所用で途中までしか聞けず残念だったので、また何か機会がありましたら是非お話を聞いてみたいと思いました。

A: 今後、中野先生の活動が行政と大いに関わり健康教育を妊娠時期から学べるようになればいいなと思いました。

A: 先生がソフトに教えてくださったのでわかりやすかったです。3時間で盛りだくさんだったので、忘れないようにと思います。いつも素敵な講師の先生を見つけてくださってありがとうございます。

A: べろべろばあ、と赤ちゃんをあやしたり、ままごと遊びで食べるまねをしたり、マスクとりたーい

A: 日常生活の中で自然と楽しみながら予防や健康増進ができることが大事だと改めて感じました。あっという間の3時間でとても有意義でした。中野先生、素敵な講座をありがとうございました！