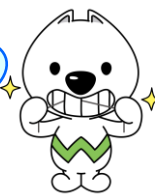


健康推進課発  
健康コラム



# テーマ「健やかなお口を育てよう」

県では、県民の「健康寿命の延伸」及び「健康格差の縮小」を目指し、健康づくりに関する取組を推進しています。健康コラムでは、健康に関する正しい情報と新しい情報を発信し、県民の皆様の健康でいきいきした毎日を応援していきます。

生涯を通じて食事や会話を楽しみ、心身ともの健康を維持するためには、こどものころからの健やかなお口づくりが欠かせません。むし歯の予防と併せて噛む・飲み込むといった口腔機能の発達のためにお口の健康づくりに取り組みましょう。

【参考】第四次和歌山県健康増進計画における数値目標

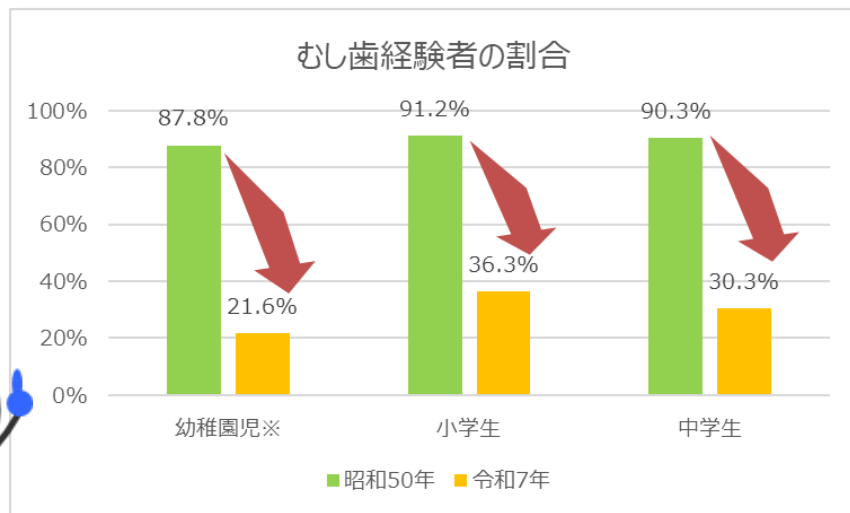
今日からチャレンジ!  
ベジ増し 減らソル 脱メタボ

	2022年（現状）	2035年（目標）
健康寿命の延伸	男性 72.39年 女性 75.33年	男性 75年 女性 78年
特定健康診査実施率（40～74歳）	48.9%	70%以上
食塩摂取量（20歳以上）	9.5g	7g
野菜摂取量（20歳以上）	252.3g	350g
一日の歩数の平均 （20～64歳）	男性 7,690歩 女性 6,771歩	8,000歩
喫煙率の減少	男性 23.7% 女性 6.4%	男性 18.9% 女性 3.5%

# 気になる！こどもたちのお口の問題点

1970年代は、高度経済成長期に伴い砂糖を多く含むお菓子やジュースの消費が増加し、ほとんどのこどもがむし歯になっている“むし歯の洪水”と呼ばれる時代でした。その後、歯科保健に関する知識の普及や削って詰める治療中心からむし歯にさせない予防中心の考え方とともにむし歯予防に効果的なフッ化物を配合した歯磨剤の普及などにより、こどものむし歯は減少傾向を示しています。

半世紀でむし歯は激減😊



参考：「学校保健統計」

一方、最近のお口の問題点として、「**食べる機能**」や「**話す機能**」の未発達等があげられます。唇をきちんと閉じることができない“ぽかん口”、食べるのが極端に遅い（のみこめない）、言葉が不明慮な話し方などの症状があり、専門的関与が必要な場合は「**口腔機能発達不全症**」の可能性も考えられます。また、むし歯になったことがない者が増える中で、1人で多数のむし歯を持つ者との二極化も問題になっています。

## ➤ お口の問題点

口腔機能	唇をきちんと閉じることができない・ブクブクうがいができない、滑舌が気になる（特にカ行、サ行、タ行、ナ行、ラ行がしっかり言えない）
口腔癖	口唇を咬む・なめる癖、舌を出す
歯	むし歯の二極化、歯列不正、お口が不潔になりがちな歯の生え変わり時期
歯肉	歯肉の炎症、受動喫煙に起因する歯肉の色素沈着

# “ほかん口”（口呼吸）のデメリット

気が付けばお口があいたままの“ほかん口”、その原因は、●口周りの筋肉（口輪筋）の発達が弱い、●アレルギーや鼻に問題があり鼻呼吸ができず、口呼吸になっているなどがあげられます。ほかん口で常に口呼吸が続くことで、健康に関する様々なデメリットが生じます。

## 風邪を引きやすくなる （ウイルス感染しやすくなる）

ウイルスなどがダイレクトに気管に入ってくるため、風邪を引きやすくなったり、感染症にかかりやすくなったりします。



## むし歯、歯周病、口臭の原因になる

口呼吸による唾液減少で菌の繁殖が高まり、虫歯や歯周病、口臭など口のトラブルを起こしやすくなります。



ほかん口

うがい  
ができない

歯肉の  
炎症

## 顔の筋肉が劣化する

筋肉がたるむだけでなく、前歯が押し出されて歯並びも悪くなる可能性もあります。



## 酸素の摂取量が落ちる

口呼吸は鼻呼吸に比べて脳への酸素供給量が減少します。

- 十分な酸素が供給されないことで
- 集中力が低下し、代謝も落ちます。



# “ポカン口”を解消 ～口輪筋をきたえよう！～

口輪筋は唇の周囲をぐるりと取り囲むように存在する筋肉で口を開ける・閉じる・すぼめる・突き出すなど、**口元のあらゆる動きを担います**。これにより、話す、食べる、笑う、怒るなどの表情を作ることが可能です。

## 風船ブクブクうがいで 口輪筋をきたえよう

- ① 唇を閉じてかんだまま
- ② ぶくぶくする箇所を  
しっかり膨らます
- ③ 大きく動かす
- ④ すぐに水を出さない
- ⑤ 水を飲み込まない
- ⑥ 頭を動かさない
- ⑦ 鼻で息をする

## ポイント

風船みたいに大き  
くふくらませよう

① 両頬

② 上唇

④ 片頬  
ずつ

③ 下唇

1カ所 10回ずつ



# 健やかなお口を育てるためには

<p>こどもの様子をよく観察しましょう</p>	<p>ぽかん口になっていないか 食事の様子（姿勢・食べ方）など</p>	
<p>お口の発達にあった食事を提供しましょう</p>	<p>乳歯が生えそろってお口の機能が整ったら、 咬む力を育てましょう</p>	<p>足裏がしっかり付く 姿勢を保ちましょう。</p>
<p>食事もお口の トレーニングになります</p> 	<p>果物の種は、お口の中で取り分けることで舌の動きを活発にします 長い食べ物はそのまま出して、お口で切り取ることで歯・舌・唇などの トレーニングになります</p>	
<p>おやつは食事の補助、場面で考えま しょう</p>	<p>体にいいもの = 歯にいいものではない場合もあります</p>	 <p>角砂糖 9個分</p>
<p>基本の飲み物はお茶とお水</p>	<p>イオン飲料は、発熱時やたくさん汗をかいた後だけ にしましょう</p>	
<p>お口を使う遊びを 取り入れましょう</p> 	<p>にらめっこ（あっぷっぷ）、吹き戻し、 シャボン玉遊び、風船 など</p>	<p>思った以上に砂糖 が含まれています。</p>
<p>家族みんなで健康を考えましょう</p>	<p>歯みがきとフッ化物(フッ素)でむし歯予防、受動喫煙の予防 など</p>	
<p>幼児期からかかりつけ歯科 を持ちましょう</p> 	<p>むし歯のないときから定期チェックを受けて、よい歯と口を育てましょう</p>	

# 作ってみよう！お口を使って遊ぶおもちゃ

クルクル  
トンボ



準備物

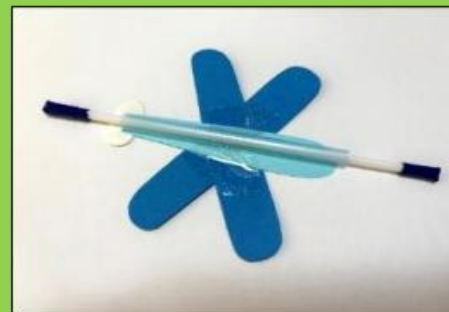
画用紙、ストロー（太い・細い）、セロテープ  
はさみ、のり、カラーテープ



トンボの目、体、羽の各パーツを作りノリで付けます



太いストローをトンボの体の長さに切り、トンボの体（裏側）にテープで貼ります



細いストローを太いストローに通し、両サイドをカラーテープで巻いたら完成です

**ストローの両端を持ってトンボの羽に息を吹きかけてクルクル回しましょう。**