

令和8年9月1日

保護者の皆さま

武蔵野市立桜野小学校
校長 谷川 拓也

第1回学校保健委員会報告

7月30日に第1回学校保健委員会を実施しました。校医の先生方をお招きし、前半は養護教諭より、健康診断の結果報告、後半は歯科校医の山地先生から「お口の機能、ちゃんと育っていますか？～口腔機能発達不全症のはなし～」についてご講演いただきました。保護者の皆さまにもご参加いただきありがとうございました。

今回の内容をまとめましたので、ご紹介いたします。

R8定期健康診断の結果については別紙をご確認ください。今回、比較に使用している東京都のデータは令和7年度のものです。

学校医の先生より

全体的にむし歯は少ないですが、むし歯のある人に偏ってむし歯が多くある印象を受けました。むし歯の乳歯を放っておくと、永久歯にも影響があるので必ず治療してください。児童だけのブラッシングでは不十分な点があるため、3.4年生くらいまでは、親の仕上げ磨きをしてください。



歯科校医
山地先生



学校薬剤師
代田先生

1学期に【飲料水の水質】・【プールの水質】・【室内空气中化学物質】及び【ダニアレルゲン】の定期検査を実施しましたが、いずれも異常なしでした。

講演「お口の機能、ちゃんと育っていますか？」

～口腔機能発達不全症のはなし～

講師 本校歯科校医 フルールおやこデンタルクリニック
山地 麻紀子 先生

① 口腔機能発達不全症とは

明らかな病気がないのに、「食べる・話す・呼吸する」機能が年齢相応に育っていない状態のことである。 →なぜ今、この話をするのか？

★2018年に正式な病名がつき、現在は保険診療になっている。調査によると子供の3割～4割、ものによっては5割ほど「口腔機能発達不全症」の何らかの兆候があるとの報告が出ているため、国が注視している。今回は簡単にいうと、子供の食べる、話す、呼吸する力が順調に育っているかどうかの内容が中心である。

② チェックする3つの機能

1. 食べる 2. 話す 3. 呼吸する

→3つは別々のようで、同じお口の筋肉と骨格を使う「つながった機能」である。

口の機能が育つ順番として、哺乳（吸う）→離乳食（すりつぶす）→手づかみ食べ（一口量を学ぶ）→咀嚼の完成（乳歯が生えそろふ）→成熟（大人の食べ方へ）となるが、どこかでつまずくと、その先の発達にも影響がある。

- なぜか？
- 食事の軟食化・・・噛まなくても食べられるものが増えた
 - 食事時間の短縮・・・忙しくて、ゆっくり噛む時間がない
 - 会話・外遊びの減少・・・お口と体を使う機会が減った
 - アレルギー性鼻炎の増加・・・鼻が詰まり、口呼吸になりやすい

→現代の生活習慣そのものが「お口を鍛える機会」を減らしている。

③ 家庭でのチェックポイント

チェックリスト①「食べる」編

- ☐クチャクチャ音を立てて食べる ☐丸のみ・お茶や水で流し込む ☐偏食が強い
☐硬いもの（肉・生野菜）を嫌がる ☐食べるのが極端に遅い／早い

※2つ以上当てはまったら歯科医にご相談をおすすめします。

チェックリスト②「話す」編

- ☐サ行・タ行・ラ行がはっきりしない ☐年齢のわりに発音が幼い ☐滑舌が悪いと言われる
めやす：発音は個人差もある。5～6歳を過ぎても気になる場合は歯科医や言語聴覚士にご相談ください。

チェックリスト③「お口・呼吸」編・・・★一番見つけやすく重要なサイン

- ☐いつもお口がポカンと開いている ☐よだれが多い ☐いびきをかく・口を開けて寝ている
☐唇がいつもカサカサしている。 ☐姿勢が悪い・猫背である。

→お口ポカンの正体＝口唇閉鎖不全とは

主な要因として、唇が閉じる筋肉が弱い、舌の位置が低い（低位舌）、鼻で呼吸がしづらい（鼻炎など）があり、「だらしない」のではなく、閉じる力が育っていないだけである。この口唇閉鎖不全は全国調査の報告では、軽度・重度含めて約3割の子供に見られたとあった。口唇閉鎖不全を放っておくと、歯並び・顔の成長、全身への影響（むし歯リスクが高まる、睡眠の質の低下、風邪をひきやすい、集中力・学習への影響）がでてきてしまう。

歯科では咀嚼、嚥下、発音、口唇閉鎖力のチェックリストで「機能」を評価する。検査は、ゲーム感覚ででき、痛くなく、①咬合力検査②口唇閉鎖力検査③舌圧検査がある。必要に応じて、専門家（耳鼻科、言語聴覚士、矯正歯科など）と連携していくため相談入り口は歯科でOK！

④ 家庭でできること (いちばんのトレーニング場は、家庭の食卓である！)

食事の工夫①「前歯でかじりとる」経験をさせる

・・・おにぎりやりんご、とうもろこしは丸かじり体験に適している。

最初から一口サイズに切りすぎるのはNG！

食事の工夫②「硬さ」より「弾力と繊維」をプラス

・・・きんぴらごぼう、根菜（れんこん・にんじん）、葉物野菜（小松菜など）、するめ・煮干しを切り方を大きめにするだけでも、噛む回数は増える。

※嫌がる子に急に硬いものを出すと逆効果なので、少しずつステップアップしていくとよい。

食事の工夫③「食べる環境」を整える

・・・足がぶらぶらだと噛む力が出ないため足の裏を床・足台にのせる。飲み物で流し込む癖を防ぐため、お茶は食後に飲む。ながら食べは噛む意識が薄れるため、テレビを消して食事に集中できるようにする。大人と一緒にゆっくり噛んで食べる。大人が見本を見せるのがいちばん効く。

<食事以外でも、毎日が練習チャンス！>

- 鼻呼吸の意識づけ・・・叱らず、親子の「合図」を決めて優しく声かけ
- 話す・歌う・笑う・・・おしゃべりも歌もお口のトレーニング
- 外で思い切り遊ぶ・・・体を動かすと呼吸も姿勢も育つ
- 仕上げ磨きでお口チェック・・・お口の中と機能を観察する絶好のチャンス（6年生でも週1や月1でも口の中のチェックをしていただきたい）

◎みんなで「あいうべ体操」をしよう！



あ・・・お口を大きく開く い・・・横にぐっと広げる

う・・・唇を前に突き出す べ・・・下をべーっと出す

目標は1日30セットで、まずは1日10回でも、親子で楽しく続けることが大事！

⑤ まとめ

★サインに気付く・・・お口ぼかん・クチャクチャ食べは「機能が育っていないサイン」。性格やしつけの問題ではない。

★放置しない・・・歯並び・むし歯・睡眠・集中力など、全身に影響が広がる。

★いつからでも育つ・・・お口の機能は学習で獲得するもの。気付いたときがスタート！

→「うちの子、当てはまるかも」と思ったら、..

- ・気になった項目にチェックをし、当てはまったポイントを覚えておく。
- ・定期健診のときに、「ここが気になる」と歯科医へ伝える。
- ・15歳未満は保険診療で対応できるため、早めの受診を！

<問合せ>
武蔵野市立桜野小学校
養護教諭 作道・田野
TEL 53-5125