

10. プログラム・講師（予定）

第 1 日 目〔2月18日（月）〕								
9:30	10:00	10:50	11:00	12:30	13:30	15:00	15:10	16:40
受付 挨拶 オリエンテーション 全保連	育児支援のための母子保健行政の動向 當山 紀子	現代の子育て支援に求められているもの 前川 喜平		昼食		乳幼児健診時にみることばの相談と支援 中川 信子		小児歯科医からみた子育て支援 高木 裕三

第 2 日 目〔2月19日（火）〕					
9:30	11:00	11:10	12:40	13:40	15:40
食を通して育つもの、育てたいもの 堤 ちはる	板橋区子育て支援システムについて ～現場からの実践～ 新井 恵子		昼食	親子関係を育むコミュニケーション ～たのしい遊びとは～ 菊地 政隆	

<第1日目>

- 育児支援のための母子保健行政の動向
講師：厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課主査 當山 紀子
- 現代の子育て支援に求められているもの
講師：神奈川県立保健福祉大学社会福祉学科教授 前川 喜平
- 乳幼児健診時にみることばの相談と支援～こころの問題を通じた言葉の発達について～
講師：子どもの発達を考えるSTの会代表 中川 信子
- 小児歯科医からみた子育て支援
講師：東京医科歯科大学大学院教授 高木 裕三

<第2日目>

- 食を通して育つもの、育てたいもの
講師：日本子ども家庭総合研究所母子保健研究部栄養担当部長 堤 ちはる
- 板橋区子育て支援システムについて～現場からの実践～
講師：東京都板橋区子ども家庭支援センター係長 新井 恵子
- 親子関係を育むコミュニケーション～たのしい遊びとは～
講師：船堀中央保育園副園長 菊地 政隆

昨年受講した方の声です

研修会に参加させて頂きたくさんの刺激を受けました。人と人との触れ合いを大切にしていきたいと改めて思いました。

楽しく、本当にこころの勉強になる研修でした。

子育て支援の原点を考える機会になりました。

具体的な内容が多く充実していました。講師の先生方も良かったです。

Touch Care Update

日本タッチケア研究会ニュースレター

2007年12月 Vol.8 No.4

月日が経つのは早いもので、タッチケアが日本に紹介されてから9年が経ちました。私たちはタッチケアが日本に紹介されたとき、すぐさま心惹かれ病院内のホールでそのクラスを開くことにしました。というのは「この新しいママは大丈夫かな?」と思うことがたびたびあったからです。「友達に来てコーヒーを飲みに行くので、赤ちゃんお願いしま〜す。げっぷをさせておいてください」というママ。「テレビのおむつの広告で赤ちゃんが青いおしっこをしていたんですけど、うちの赤ちゃんは違うんです。大丈夫でしょうか?」というママ。タッチケアをすることで、こうしたママたちと赤ちゃんとのつながりを強められるように思ったのです。

ではそのクラスの効果はどうだったのでしょうか? もちろん赤ちゃんへの生理的な好影響はタッチケア研究会でも色々な報告で実証されていますが、その他にも「おまけ」がいっぱいありました。今日はクラス会場に置いてある「タッチケア感想文」ノートから、そのメモを抜粋して皆さんに隠れた効果を見ていただきたいと思います。

安心、情報交換、気分転換… ママへの「おまけ」

♪ 家でこれから楽しくできそうです。私自身も気分転換になりました【母親の気分転換】。赤ちゃんも肌をふられると気分がよさそうだし、私も気持ちが安らぐ感じがしました【母親の安らぎ】。雑誌などで見てはいたのですが、今日実際に教えてもらって「ああ、これくらいやってもいいんだ」と分かりました【子育て方法の確認】。他の赤ちゃんの様子分かり情報交換もできてよかったです【赤ちゃん情報の交換】。自分の子より先に生まれた赤ちゃんを見ることができて安心できました【成長の過程を見られる安心感】。他のママたちと交流でき、色々な方の話が聞けてよかったです【母親同士の交流、不安解消】。助産師さんとお話できて楽しかったです【助産師と話せる】。このホールでのベビーイベントが

もっと増える
と楽しいです。
他院の友人も
興味津々です
【他院の母親
との交流】。
お声がけの習
慣にもなりそ

うですし、よいコミュニケーションがとれそうです【お声がけ】。同じくらいの赤ちゃんやおかあさんと初めて会えて、楽しかったです【初めての集い】。タッチケアを通して楽しんでコミュニケーションをとり生活がスムーズになれば、私自身の体の負担の軽減になるかな…と思いました【母体の負担軽減】。

一緒に楽しい時間を… パパへも「おまけ」

こんなメモもあります。
♪ パパともできたらうれしいです【パパへの参加の働きかけ】。パパと3人で来たのでマッサージはすべてパパにやってもらいました【パパの協力、パパとのふれあい】。帰ったら主人にも教えたい。親子でさらに楽しい時間をすごしていきたいと思えます【親子3人で楽しい時間】。

パパも知らないうちに「おまけ」に加わっていることが分かります。

赤ちゃん力に元気づけられる… 産科医師へも「おまけ」

私はこの数年間、時々タッチケアのクラスを訪ねてはお母様方と赤ちゃんの様子を眺めたり、おしゃべりをしたりしているのですが、ある日、ふと「このクラスに来ることで、産科医師である自分が元気づけられている」と気が付きました。

近年、産科医療の現場は、人手不足、いろいろな締め付け、そして過剰な報道による批判などにさらされ、体力的にも精神的にも厳しい状況にあります。新しい規制や報道をきっかけに、残っていた気力さえも失って廃業してしまう方も少なくありません。私も、緊張や心の疲れ

タッチケアの 「おまけ」

飯野病院 院長
飯野孝一 先生



写真提供：リンクスタイル linkstyle.co.jp

を感じる毎日です。

私はタッチケアのクラスに来て、赤ちゃんやお母様を見守っているつもりでした。でも実は、元気に手足をばたばたさせたり、首を動かしてきょろきょろ周りを見回したりしている赤ちゃんに、楽しそうにおしゃべりしているお母様方を見て、「赤ちゃん力」をもらっていたのです。これがタッチケアの3番目の「おまけ」です。皆さんに感謝の気持ちを伝えたいと思います。

最後に赤ちゃんへの効果を書いたメモを載せてこの文を終わります。

♪ いつも眠くなると泣いていたのに、今日はスヤスヤ…これはマッサージのおかげ!? すごい【寝つき】。今日はとてもよい子で、ごきげんでした。とても気持ちよかったのだと思います【気持ちよさそう】。皮膚も強くなりそうなので、またやっていきたいと思いました【丈夫な皮膚を作る】。いろいろなお友達に会えて赤ちゃんも楽しそうでした。とてもいい刺激になりました【赤ちゃん同士の刺激】。効果がきめん、普段飲まないのにミルクを110mL飲み、うんちも出ました! 【快食(飲)快便】。

幼児への タッチケア

聖マリア病院 母子総合医療センター育児療養科 科長
吉永陽一郎 先生

新生児だけでなく幼児への効果も明らかになってきたタッチケア。その可能性、そして施行時の新生児の場合との違いとは？

以前は新生児センター入院児、健常乳児に試みられてきたタッチケアですが、保育園に通う幼児に保育士が行っても、よい効果が出ました。つまり、「ふれられることは、年齢を問わず重要である」ということは再確認されたと言ってよいでしょう。

様々な施設と共同して行った「幼児へのタッチケア」の方法と、効果が表れる経緯をご紹介します。

落ち着きのない子の場合は 話しかけつつ頭をなでることから

複数の保育園や乳児院などで、2～3歳の複数の幼児を対象に、タッチケアの講習を受けた保育士が、午睡の前にタッチケアを行いました（対象児の両親には事前に了解を得ておきました）。

新生児と異なり、活発で落ち着きのない子の場合、うつぶせにして始めようとしても、話をしたり動いたり笑い転げたりして、なかなかうまくいきません。そこで、たとえば話しかけながら頭をなでることから始めました。2～3日目には、頭をなでていると、自分から横向きになり、肘・背中と進むことができました。そして、自らうつぶせになるなどして、気持ちよさそうに受け入れてくれるようになったのです。

どの子も1週間程度でタッチケアに慣

れ、マッサージを楽しみにするようになったり、寝つきがよくなって熟睡できるようになりました。その結果、園での活動に積極的に参加するようになり、周囲とのトラブルが減少した子もいました。

幼児へのタッチケアを効果的に すすめるためのポイントとは

タッチケアを行ったのはおおよそ2週間でしたが、この間まったくタッチを受け入れなかった子はいませんでした。

なかには、普段ふれられることに慣れていないためか、はじめは身体を硬くする子がいました。しかし、日を追うごとにリラックスできるようになり、保育士の手を受け入れてくれるようになります。ふれる方にも、ふれられる方にも、「慣れ」ということがあるようです。

緊張が強い子の場合は、背中にじっと手を置いたままで語りかけや子守唄などで過ごします。ふれられることになれてきたら、少しずつタッチケアを始めていきます。

なかにはアトピー性皮膚炎などの子がいます。問題のある肌には刺激をくわえることは避けるべきでしょう。そのような場合は無理をせず、薬を塗る時間をふれあいの時間にできるよう、塗り方やそのときの語りかけに配慮します。タッチケア

の目的は、決まった手技を型どおりにやり遂げることでなく、気持ちよさを通して、ふれあいを感じ合うことなのですから。

睡眠や人間関係の安定に効果 心身障害児にも大きな変化あり

家族と離れて暮らしている乳児院の幼児、また重症心身障害児施設の幼児にも行いました。効果はよりはっきりと感じられました。周囲のスタッフとの関係性の改善、就眠や機嫌が悪いときなどの自己鎮静能力の向上が確認されました。また、頭突きや弄便など、自己鎮静のための特異な行動が減少しました。

その子にとって身近な人が 行うほど効果的

調査を担当した保育士からは、その子のいつもの担当保育士がタッチする場合と、そうでない保育士が行う場合とでは、子どもに対する効果も異なることが語られました。タッチケアをしている保育士自身も、担当の子どもに行うときの方が安心してできると感想を述べてくれました。

ふれあうことの効果は家族以外の人が行っても有用であること、しかしよりその子に身近な存在の人であればより効果的であると言えるでしょう。

子どもたちへのタッチケアの効果——報告書の事例から

	タッチケア前	タッチケア開始時	タッチケア開始後の変化
Aちゃん ・2歳 ・保育園	<ul style="list-style-type: none"> ・明るく、活発 ・癪が強く、友達をひっかいたり、かみついたりする ・急に動き回り、他児に影響を与える ・満たされていない感じがあり、いらいらし、泣き叫ぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ・1日目から、とろんとした柔らかい表情になり、寝付くのに時間はかかったが、いつもより熟睡 ・日が経つにつれ、自分から横向きやうつぶせになるようになり、気持ちよさそうな表情を見せる 	<ul style="list-style-type: none"> ・頭をさわられただけでリラックス状態になり、受けやすい体勢になる ・タッチをしながら絵本の読み聞かせをすると、絵本に集中する ・甘えたり、ふざけたりするようになる。家でも夜ふれられると寝る
Bちゃん ・2歳4か月 ・重症心身障害児施設 ・頭蓋骨早期癒合症 (クルーゾン症候群) ・乳児院、小児ICU、施設 で管理されている	<ul style="list-style-type: none"> ・人に興味を示さず視線が合いにくい ・笑顔が少ない ・興味がないことには振り向きもしない ・便いじりをする ・身体にふれられると泣き出す ・おもちゃに興味を示さない 	<ul style="list-style-type: none"> ・最初はふれられることを拒み、ベッドサークルの中で逃げようと動く ・毎日、タッチのための時間をとってふれているうちに、次第に多くの部位をタッチされることに慣れ、喜ぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ・相手をしてほしくて人を呼ぶ ・笑顔を見せる ・保育士に寄り添い、おもちゃで遊ぶ ・便いじりの回数が減る ・身体にふれられることを喜ぶ

小さな歩 ①

タッチケアから 始まり広がる 子育て仲間の 輪作り

いぬかい小児科 [静岡県浜松市]
助産師 根方友紀 さん

子育て支援の一環として 病院併設の施設で開設

私は、浜松市の「いぬかい小児科」の母乳外来で、助産師として育児支援をさせていただいています。当医院は、「育児支援と癒し」をコンセプトに、犬飼和久院長と助産師、栄養士、臨床心理士が共に、母乳外来や栄養相談、心理発達相談などさまざまな分野から親子の支援をしています。また病院の隣に“子育て支援施設くわんわん倶楽部館”というコミュニティの場もあり、さまざまな講演会や各種教室、サークルなどが行われています。



特に外来では、おんぶに抱っこ、母乳育児や親子の「遊び込み」を通して、母と子の絆を深めることの大切さを一人でも多くのお母様に伝えたいと頑張っています。ぜひこのスキンシップの大切さをタッチケアでも伝えたいと思っています。

“タッチケア講座”は院長の勧めもあり、くわんわん倶楽部館で始めたのがきっかけでした。

ふれて、さすって、語りかけるといふ自然なスキンシップを深めると、わが子が一層愛おしく感じられ、親子の絆が今まで以上に深くなり、子育てがすごく楽しくなる――。

こんな簡単なことが分らず、不安や孤独を感じていることを、乳児健診のお母様方の言葉から感じる事が多くありました。特に産後不安に陥りやすい4か月頃までのお母様方は、なかなか外出できないことにより母親同士の交流が持てず、孤独感を感じているのではないかと思います。

タッチケアの効果は、皆様もご存知の通り、赤ちゃんに対しては「情緒安定」「体重増加」「睡眠増加」、お母さんに対しては「育児不安の解消」「母性の誘発」など、いろいろ確認されています。また、お母様方にとってこの講座は、育児情報収集の場であったり、仲間作りの場であったりして、育児不安の解消の手助けになっているのではないかと考えています。

泣いてばかりでぐずる赤ちゃんをどうさすり、どう抱けばご機嫌になるのかを知ることで、お母様自身の気持ちが安らぎ、自分に自信がついてきます。タッチケアは、赤ちゃんを取り囲む家族でふれあい、愛情を伝えあうことができるのも魅力です。講座終了後には、「自分(お母さん自身)に笑顔が増えたことで、夫も安心している」という感想をいただくこともあります。

歌やお散歩、絵本の読み聞かせで リラックスできる雰囲気を作る

講座は1回約90分、全7回です。いぬかい小児科内で配布されている案内パンフレットをきっかけに、口コミやインターネットで広まり、参加者が増えてきました。現在は毎週水曜に開講し、毎回6組くらいのお母様方と赤ちゃんが参加されています。

講座は、タッチケア講習と育児講座の2部構成。タッチケアの前には、最近1週間のお母様や赤ちゃんの様子を聞くことで、お母様の育児不安が解消できるようにします。赤ちゃんやお母様が会場の雰囲気慣れ、リラックスできるよう、歌を歌ったり、お散歩をしたりもします。なかでも絵本の読み聞かせには、ボランティアに協力をお願いするなどして力を入れています。また、「その場ですぐに上手なタッチケアができるようにならなくても、焦らず、おうちでできるようになればいい」と伝えています。

タッチケア講座を卒業したら 親子サークルで子育て学習も

講座の最後はランチタイム。お母様ご持参のお弁当は離乳食の情報交換のヒントになりますし、何よ



ランチと違って楽しくお話ができるので、いい友達作りの場となっているようです。

私自身も2人目の出産後、子育てに戸惑いました。そこで始めたマッサージが、タッチケアとの出会いでした。初めての子育てならなおさら、迷うのは当然のことです。助産師として、医療的な面でのおっぱいの大切さから、子どもとの接し方まで、お母様方のどんな小さな疑問にも向かい合ってお話するようにしています。

ここに来たら、同じ悩みを持ち何でも話せる仲間ができ、自分は一人ではないと安心していただけることを期待し、活動しています。

講座終了後には、タッチケア講座卒業生を中心とした親子サークル“マンマタッチ”で、子育て学習やふれあいの大切さを学ぶことができます。こうしてお母さんたちの交流の場が広がり、ますますタッチケアの輪は大きくなっているところです。

講習会のタイムテーブル

(全行程約90分、定員約●8組、指導者1名)

簡単な自己紹介。赤ちゃんの様子についてなど(15分)

タッチケアの説明、実施(35分)

わらべ歌や手遊び、絵本の読み聞かせ(10~30分)

育児講座(30分)

ランチタイム
(自由に過ごしていただいています)

Touch Care Update

INFORMATION

タッチケアDVD裏面に記載しているお問合せ先のうち、一般の方用の電話番号(ジョンソンベビー赤ちゃん相談室)が2008年1月から変わります。新しい電話番号は0120-415-885です。なお、受付時間と医療関係者の方用の電話番号は変わりません。

奮闘する お母さん方に 楽しい時間を 提供したい

ひとみ助産院 (埼玉県さいたま市)
院長 久手仁美 さん

さまざまな育児の悩みが タッチケアで改善されると実感

当院は、産前産後の保健指導、母乳相談、育児相談を専門とする助産院です。

タッチケア指導者講習会を受講した平成16年10月より、院内でタッチケア指導を始めました。

当初は、母乳外来に来院される母児を対象として、生後2~3か月の児を中心に指導にあたりました。この月齢の赤ちゃんを育児されているお母さん方の訴えは主に、「眠りが浅くて夜泣きする」「ぐずってしまうとどうしていいのかわからなくなってしまふ」「まだ赤ちゃんの気持ちがよく分からず、どのように接してあげたらいいのか途方にくれている。何かしてあげたいけど、その方法が分からない」など、さまざまです。

タッチケア指導後は、このような訴えから、「夜泣きがいくらか減ってきた」「ぐずっているときにタッチケアをしたら泣きやんだ」「赤ちゃんとのスキンシップで我が子がますます可愛いと思えるようになった」「よくおっぱいを飲むようになり、遊び飲みが



6月29日、浦和美園公民館にて。この日は30組のお母さんと赤ちゃんが参加されました。

減った」など悩みが少しずつ改善されている様子が伺えました。

育児サークルの立ち上げ、 公民館での実施など活動が広がる

指導を希望されるお母さん方の人数も徐々に増えてきたため、同じさいたま市内で小児科を開業している夫の施設でも、タッチケア指導を平成17年より開始しました。小児科外来では、1グループ定員5名程度で指導にあたります。一般外来と並行して行うのは場所的に厳しいので、月1回土曜日の午後に予約制で行うことにしたところ、多くの予約が入るようになりました。

また、昨年4月より、タッチケア指導に参加されたお母さん方とともに、「ハッピーワイルドストロベリー」という育児サークルを立ち上げました。隔月に1回のペースで、タッチケアを含めた母と子のつどいを開催しています。このサークルでは月齢の大きいお子さんもいるので、実技のあとはスタッフによる絵本の読み聞かせや人形劇(エプロンシアター)、紙芝居なども取り入れています。

今年の7月には、さいたま市緑区から「タッチケアの指導にあたってほしい」との依頼があり、同区の浦和美園公民館で実施しました。

現在、タッチケアの活動の場は、自分の施設であるひとみ助産院から夫の小児科外来、そして地域の公民館と広がりつつあります。

育児と向き合えるよう 楽しいひとときを過ごしてほしい

現代社会では、核家族化が進み、育児不安を抱えながら子育てに奮闘していらっしゃるお母さん方も多く見受けられます。

タッチケア教室で、お母さん方が楽しいひとときを過ごされ、情緒的に安定して育児と向き合えることが何よりの大きな成果とも言えます。

今後も、多くの母児にタッチケア指導を実践していきたいと思えます。

講習会のタイムテーブル

(全行程約60分、定員約5組、指導者1名)

挨拶・自己紹介
(5分)

タッチケアの説明・実技
(35分)

フリートーク
(20~30分)



Touch Care Update

Vol.8 No.4

日本タッチケア研究会
ニュースレター

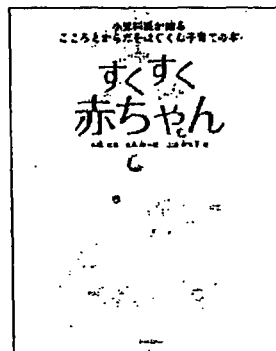
発行日:2007年12月 発行:日本タッチケア研究会

問合せ先:日本タッチケア研究会事務局
〒103-0007 東京都中央区日本橋浜町2-31-1 浜町センタービル9階
(株)ファーマインターナショナル内
Tel:03(3663)5354 Fax:03(5652)3503
http://www.touchcare.jp

ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社は、
日本タッチケア研究会の活動を支援しています。
日本タッチケア研究会は、厚生労働省が支援する国民運動
「健やか親子21」推進事業の参加団体です。

♡ お知らせ

吉永陽一郎先生が執筆された赤ちゃんの本が発行されました。赤ちゃんが育つ過程、赤ちゃんの世話をしていく中でお母さんが気になると思われる赤ちゃんの症状や事故などに関して、状況や対処方法が具体的に書かれています。タッチケアも、赤ちゃんとのふれあい方として本の冒頭で紹介されています。



「すくすく赤ちゃん~小児科医が贈るこころからだをはぐむ子育ての本」田原卓浩/吉永陽一郎/山田奈生子著、保健同人社、定価2200円+税

小児科と小児歯科の保健検討委員会 平成18年11月現在

代表世話係：前川喜平

- 小口春久 前日本小児歯科学会会長・前北海道大学歯学部教授
高木祐三 日本小児歯科学会会長・東京医科歯科大学教授
井上美津子 昭和大学歯学部教授
伊藤憲春 日本歯科学会関東地方幹事・ミルク小児歯科
丸山進一郎 日本小児歯科学会常務理事・アリスバンビーニ小児歯科
巷野悟郎 日本保育園協議会会長・こどもの城小児保健クリニック
前川喜平 前日本小児保健協会会長・慈恵医大名誉教授・
神奈川県立保健福祉大学教授
松平隆光 文京区医師会会長・日本小児科医会理事・松平小児科
河野陽一 日本小児科学会理事・千葉大学小児科教授
前田隆秀 日本小児保健協会幹事・日本大学松戸歯学部小児歯科教授
塙佳生 日本小児科医会理事・塙小児科
吉田弘道 専修大学文学部教授・臨床心理士
大田百合子 こどもの城小児保健部・管理栄養士

歯からみた幼児食の進め方

小児科と小児歯科の保健検討委員会

1. はじめに (背景と問題点)

子どもが食物を正しく噛むことを学習することは、子どもの咀嚼機能の発達と食育の面からみて重要なことである。基本的には食物を前歯で噛み切り、奥歯(臼歯)で噛みつぶす。母子健康手帳では離乳完了は15か月(1歳3か月)と記載されている。ところが第一乳臼歯が生え始めるのは1歳4か月頃で、上下の第一乳臼歯の噛み合わせが完成するのは1歳8か月頃である。乳臼歯が生えるまでは子どもは歯ぐきや前歯で食物を噛んでいる。このような状態のときに奥歯を使わないと噛みつぶせないような硬い食物を与えると、適切な時期に、適切な咀嚼機能の獲得に繋がらない可能性がある。奥歯で咀嚼することを学習するのは1歳6か月頃から、3歳の間であると言われている。母子健康手帳には離乳完了、幼児食や歯の健康と歯みがきの記載はあるが、小児の食育に重要な歯からみた幼児食の進め方の記載はみられない。

そこで、この問題を整理するため、子どもの歯の萌出と咀嚼機能の発達ならびに食形態について検討し、まとめた。

2. 乳歯が生える時期

子どもの歯が生える時期は人種や地域・国などで差がある。日本人の子どもは白人の子どもより歯が生える時期は遅い傾向がある。したがって、欧米のデータを参考にすると、生えるのが遅れていると判断してしまう可能性があるので注意が必要である。ただし、欧米でも近年の報告によると生えるのが以前より遅くなっているため、欧米人との生える時期の差は小さくなっている。

日本人の子どもは、最初に下の前歯(乳中切歯)2本が生後8か月で生え始める。次に上の前歯2本が生え、その横に乳側切歯が、次いで下の乳側切歯が生える。乳側切歯を含めた上下それぞれ4本の前歯の中で最も遅く生えるのが下の側切歯で、生える時期はおよそ1歳である。噛む運動の発達に関係すると言われている奥歯(乳臼歯)のうち、最初の臼歯(第一乳臼歯)は1歳4-5か月で生え始めるが、上下が生え揃うのは1歳8か月頃である。白人の子どもはこれより早い1歳0-2か月で生え始める。咀嚼リズムは、主に臼歯歯根膜にある圧受容器から刺激が脳に送られて咀嚼の力や回数が調節され、上下の奥歯が噛み合うことで獲得されていく。歯は生え始めてから反対の歯と噛み合うようになるまで数か月かかるので、第一乳臼歯が噛む機能を営むようになるのは1歳8か月以後になる。乳歯の一番奥の臼歯(第二乳臼歯)は2歳3-6か月で生え始め、2歳半頃上下が生えるが、白人の子どもより平均で6か月も遅い。従って子どもが大人に近い咀嚼機能を獲得するのは3歳過ぎ頃である。

3. 歯の萌出と咀嚼機能の発達

子どもの栄養摂取にかかわる機能は、新生児期の吸啜から、離乳期を通して学習し獲得する咀嚼へと変化していく。初期の吸啜は反射によるものである。口唇や顎の動きは顕著ではなく、舌が活発に動く。乳児の発達とともに、哺乳のための反射は徐々に減弱し、生後4～6か月頃で消失する。この頃、舌の挺出反射もなくなるため、スプーンからの食べ物の取り込みが可能になり、離乳が開始される。

乳切歯が生え始める頃には、歯を支える骨（歯槽骨）の成長も著しく、顎のアーチ(*1)が広がるとともに高さも増すため、舌が口の中におさまって動きやすくなる。上下の乳切歯が生えてくると、口唇と舌の動きが分離しやすくなり、舌で食べ物を押しつぶすことができるようになる。1歳頃には奥歯が生える前段階として歯ぐきの膨隆がでてくるため、奥の歯ぐきで食べ物をつぶすことができるようになる。歯ぐきで食べ物をつぶすためには舌と顎の連動が必要となり、咀嚼の基本的な動きが獲得されてくる。歯ぐきでつぶせるようになると、やや硬さのあるものが食べられるようになり、手づかみで食べ物を口にもっていったり、上下8本が揃った乳切歯で噛み切ることが可能になる。

1歳前半には第一乳臼歯が生え始めるため、奥歯を使った噛む動きがでてくる。1歳半8か月頃には上下の第一乳臼歯の噛み合わせができあがって、噛みつぶしも上達するが、まだすりつぶしはうまくできない。2歳すぎには、第二乳臼歯が生え始め、2歳半すぎには上下が噛み合って、乳歯列の噛み合わせが完成する。第二乳臼歯が噛み合うことにより、食べ物のすりつぶしが可能になり、殆どの食品が食べられるようになるとともに、咀嚼の力も増大する。食べ物の大きさ、硬さの情報は、主に臼歯歯根膜にある圧受容器から脳に送られ、咀嚼の力や回数が調節される。上下の奥歯が噛み合うことで大人に近い咀嚼リズムが獲得され、硬さのあるものも食べられるようになる。

4. 歯の生える時期と幼児食

離乳完了の頃から、歯を使った咀嚼機能が発達する。この頃は形があるが軟らかい食品、例えばおでんの大根、煮込みハンバーグなどを与えることができる。上下の第一乳臼歯が生え揃ったら噛みつぶしができる、それほど硬くない食品、例えば卵焼き、コロッケなどが食べられる。噛みにくい食品、例えばもち、たこ、こんにやく、油揚げなどの食材やとんかつ、ステーキのような料理(*2)は3歳過ぎまで控えるようにする。このような食品でも調理を工夫して噛みつぶせる柔らかさにすれば食べさせてもよい。

幼児期は子どもの咀嚼機能と食習慣を育てるのに重要な時期であるので、食物の硬さだけでなく、いろいろな種類の食品を工夫して調理して味覚が豊かな、かつ楽しく食べる子の基礎を育てることが重要である。

5. 心理面からみた幼児食の進め方

食事場面は、心の発達と健やかな心身の成長にとって大切な場である。親に抱えられた安心できる環境のもとで、親の作った食べ物を食べて一緒に味わうことをしながら、甘い。

塩からい、にがい、やわらかい、かたいなどの味覚や食感が発達する。また、家族や仲間と一緒に食事を楽しむという社会性が発達する。さらに、自我の発達につれて食べ物の好き嫌いがはっきりしてくるが、この好き嫌いをめぐって親子がやりとりしていくことで、主張することと我慢することのバランスを子どもは覚えていく。親は、このような心の面からも食事場面の大切さを考慮し、食機能の発達に合わせた食べ物を子どもに与えると同時に、楽しいやりとりをしながら一緒に食べることを心がけることが大切である。

提言

離乳完了は15か月となっているが、大人のように硬いものが、うまく噛めるのは3歳過ぎである。日本人の歯の生える時期は、以前に考えられていたよりも遅いことが最近の調査で判明した。幼児期は子どもの咀嚼機能と食習慣を育てるのに重要な時期である。そこで、歯の生える時期と幼児食の進め方に関して次のことを提言する。

1. 上下の奥歯（第一乳臼歯）が生え揃う前に硬い食物を与えると、噛まない、丸呑みをする、硬いものが嫌い、偏食の子に育つことがある。丸呑みで食べる子は過食しやすく肥満の原因になるとも言われている。
2. 幼児食は歯の生え方、ことに奥歯（第一乳臼歯）の生え方を見ながら進める。生え揃うまでは形があるが軟らかい食品、例えばおでんの大根や煮込みハンバーグなどの食品を食べさせる。上下の第一乳臼歯が生え揃ったら噛みつぶしができる、それほど硬くない食品、例えば卵焼き、コロッケなどが食べられる。噛みにくい食品、例えばもち、たこ、こんにゃく、油揚げなどの食材やとんかつ、ステーキのような料理は3歳過ぎまで控えるようにする。このような食品でも調理を工夫して噛み潰せる柔らかさにすれば食べさせることが可能である。
3. 幼児期は子どもの咀嚼機能と食習慣を育てるのに大切な時期である。お母さんと一緒に楽しく食べると、唾液の分泌が促進され、食物が食べやすくなり、よく噛んで、味わって食べる子に育つ基となる。いろいろな種類の食品を工夫して調理し、味覚の豊かな、楽しく食べる子に育てましょう。これが食育の第一歩である。

一言アドバイスーお母さんへのアドバイスのヒントー

・ 臨床心理士より

食事の時間は親子が楽しむ貴重な時間でもあります。一緒に、ゆっくり楽しみながら食べて、体を育てるだけでなく、安心できる親と子の心のつながりも作る事が重要です。

・ 小児歯科医より

離乳食から固形食に変わっていくときには、お口の中を見てあげてください。奥歯が生えていなくて噛めないのに、硬い食べ物がどんどん入ってくると噛まないで飲み込む癖をつけてしまいます。逆に、噛めるようになっているのに、いつまでも軟らかい食べ物しか入ってこない、噛む気が無くなってしまいます。

はじめに

指しゃぶりに対する専門領域の意見が異なるため、指しゃぶりを気にしている保護者に不必要な不安を与え、乳幼児健診や育児相談の場において混乱が生じている。そこで本委員会において専門家の考え方や、文献的考察を基にして小児の指しゃぶりは何歳頃まで見守ってよいのか、何歳頃にどのような状態であったら、どのような積極的支援を行ったらよいのかの現時点における統一の見解をまとめた。

1. 子どもの発達と指しゃぶり

1) 胎児期：胎児は胎生14週頃より口に手を持っていき、24週頃には指を吸う動きが出てくる。そして32週頃より指を吸いながら羊水を飲み込む動きも出てくる。胎生期の指しゃぶりは生まれて直ぐに母乳を飲むための練習として重要な役割を果たしていると考えられている。

2) 乳児：生後2—4か月では口のそばにきた指や物を捉えて無意識に吸う。5か月頃になると、なんでも口に持って行ってしゃぶる。これは目と手の協調運動の学習とともに、いろいろの物をしゃぶって形や味、性状を学習するためと考えられている。つかまり立ち、伝い歩き、ひとり立ちや歩き始める頃は指しゃぶりをしているとこれらの動作が出来ないので減少する傾向にある。

3) 幼児期前半（1—2歳）：積み木を積んだり、おもちゃの自動車を押したり、お人形を抱っこしたりする遊びがみられるようになると、昼間の指しゃぶりは減少し、退屈なときや、眠いときのみ見られるようになる。

4) 幼児期後半（3—就学前）：母子分離ができ、子どもが家庭から外へ出て、友達と遊ぶようになると指しゃぶりは自然と減少する。5歳を過ぎると指しゃぶりは殆どしなくなる。

5) 学童期：6歳になっても稀に昼夜、頻繁に指しゃぶりをしている子が存在するが、特別な対応をしない限り、消失することは少ない。

2. 指しゃぶりの頻度

平成14年の東京都K区での井上らの調査によると、1歳2か月児（393名）、1歳6か月児（557名）、2歳0か月児（472名）、3歳0か月児（695名）における指しゃぶりの頻度は、28.5%、28.9%、21.6%、20.9%と2歳以降やや減少するものの20%台であった。また浅見によると、平成8年に山形県T市周辺で3歳児健診を受けに来た7,900名についての調査では、指しゃぶりの頻度は居住地により差はあるものの12.9—19.4%であった。米津によると指しゃぶりの頻度は4歳以降になると減少していた。

3. 指しゃぶりの弊害—噛み合わせ（咬合）や構音に及ぼす影響

しゃぶる指の種類やしゃぶり方にもよるが、指しゃぶりを続けるほど歯並びや噛み合わせに影響が出てくる。指しゃぶりによる咬合の異常として次のものが挙げられる。

- ① 上顎前突：上の前歯が前方にでる。（写真1）
- ② 開咬：上下の前歯の間に隙間があく。（写真2）
- ③ 片側性交差咬合：上下の奥歯が横にずれて中心があわない。（写真3）

このような咬合の異常により舌癖、口呼吸、構音障害が起こりやすい。指しゃぶりにより上下の歯の間に隙間があいてくると、その隙間に舌を押し込んだり、飲み込むときに舌で歯を強く押し出すような癖が出やすくなる。このような癖を「舌癖」という。舌癖のある児は話をするときの前歯の隙間に舌が入るため、サ行、タ行、ナ行、ラ行などが舌足らずな発音となることがある。

前歯が突出してくると、口唇を閉じ難くなり、いつも口を開けている癖がつき、病気がないのに口呼吸しやすくなる。

4. 指しゃぶりの考え方

1) 小児科医：指しゃぶりは生理的な人間の行為であるから、子どもの生活環境、心理的状态を重視して無理に止めさせないという意見が多い。特に幼児期の指しゃぶりについては、不安や緊張を解消する効果を重視して、歯科医ほど口や歯への影響について心配していない。

2) 小児歯科医：指しゃぶりは歯並びや噛み合わせへの影響があるとともに、開咬症状になると発音や嚥下、口元の突出、顎発育への影響もでてくる。不正咬合の進行を防止し口腔機能を健全に発達させる観点からも、4-5歳を過ぎた指しゃぶりは指導した方がよいという意見が多い。4歳以下でも習慣化する危険がある児に対しては指導する必要がある。

3) 臨床心理士：指しゃぶりは生理的なものとしながらも4-5歳になっても持続する場合は、背景に親子関係の問題や、遊ぶ時間が少ないなど、退屈する生活環境が影響しているので、子どもの心理面から問題行動の一つとして対応する。

4. 指しゃぶりへの対応

1) 乳児期：生後1-2か月頃までの指しゃぶりは乳児の発達過程における生理的な行為なので、そのまま経過をみてよい。

2) 幼児期前半（1-2歳）：この時期は遊びが広がるので、昼間の指しゃぶりは減少する。退屈なときや眠いときに見られるに過ぎない。従って、この時期はあまり神経質にならずに子どもの生活全体を温かく見守る。

但し、親が指しゃぶりを非常に気にしている、一日中頻繁にしている、吸い方が強いと

めに指タコができていなどの場合は、4-5歳になって習慣化しないために、親子に対して小児科医や小児歯科医、臨床心理士などの対応が必要である。

3) 幼児期後半(3歳-就学前まで):この時期になるとすでに習慣化した指しゃぶりでも、保育園、幼稚園で子ども同志の遊びなど社会性が発達するにつれて、自然に減少することが多い。しかしなお頻繁な指しゃぶりが続く場合は小児科医、小児歯科医及び臨床心理士による積極的な対応が必要である。

4) 小学校入学後:この時期になると指しゃぶりは殆ど消失する。この時期になっても固執している子、あるいは止めたくても止められない子の場合は、小児科医、小児歯科医及び臨床心理士の連携による積極的対応を行う。

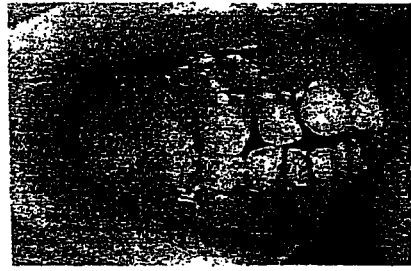
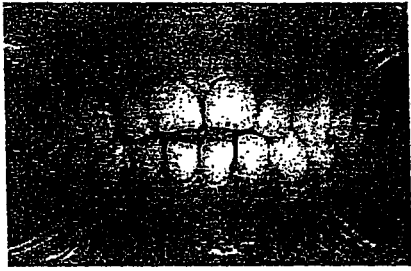
おわりに

全体として指しゃぶりについては3歳頃までは、特に禁止する必要がないものであることを保護者に話すようにすることが大切である。それと同時に保護者は子どもの生活のリズムを整え、外遊びや運動をさせてエネルギーを十分に発散させたり、手や口を使う機会を増やすようにする。

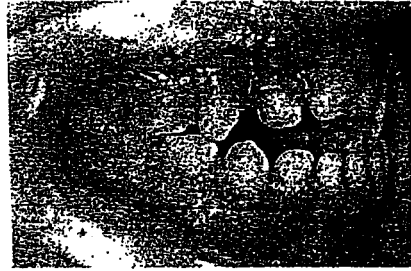
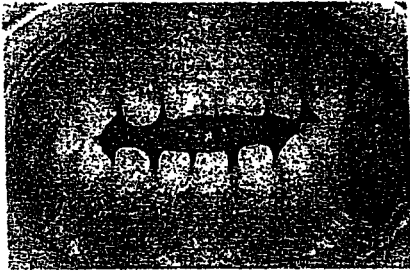
スキンシップを図るために、例えば昼寝や夜ねつくまでの間、子どもの手を握ったり、絵本を読んであげたりして、子どものを安心させるようにする。

絵本を読むときは一冊だけといわないで、好きなだけ読んであげるといっていると、子どもは眠りながら夢の中でも読んでもらっている気がして親の無限の愛情に包まれる。

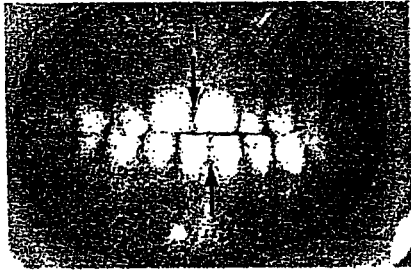
歯並びにより生じる歯列弓



上の前歯が前方にでる（上顎前突）



上下の前歯の間にすき間があく（開咬）



上下の奥歯がずれて中心が合わない
（片側性交叉咬合）



上の歯列のアーチがせまくなる
（V字型歯列弓）