

10月のほけんだより

令和8年 第311号

呉市役所こども施設課 0823-25-3371

こどもの口の発達

食べることは、こどもの生涯にわたる健康を支える最も重要な営みの一つです。口が正しく発達することは、単に食べ物を細かくするだけでなく、体や脳、そして心の成長にも深く関わっています。



1 あごの発達と美しい歯並び

あごの骨は、筋肉と同じように「使う」ことで発達します。野菜等の繊維質の多い食品をしっかり噛むことで、あごの骨に刺激が伝わり、丈夫で大きなあごへと成長します。

あごが十分に発達することで、歯の生えるスペースができます。永久歯が正しい位置に生えやすくなり、美しい歯並びにつながります。また、よく噛むことで、唾液が分泌されることから、歯の表面の汚れを落とす効果も期待できます。

2 はっきりした発音と豊かな表情

「噛む」という口の運動を通じて、口の周りの筋肉や神経をしっかり使うことは、ことばの発音等を含め、口の発達に欠かせません。

口の周りの筋肉や舌の使い方が上手になると、「さ行」・「た行」・「な行」・「ら行」等の発音がはっきりします。また、筋肉が発達することで、喜怒哀楽を表現する顔の表情がより豊かになります。

3 脳と心の成長への刺激

「噛む」という刺激は、脳にも直接伝わります。「噛む」ことで、脳の細胞が活性化し、記憶力や集中力、学習に必要な能力を高める効果があるとされています。

リズムカルに「噛む」運動は、「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンの分泌を促します。「噛む」ことで、気持ちの安定につながります。

4 味覚を育て、偏食を防ぐ

こどもの頃に「食べ物の本来の味」を知ることが、味覚の発達において、とても重要です。

よく「噛む」ことで、食べ物が細くなり、唾液と混ざり合うことで、舌にある味覚のセンサーが、味をしっかり感じ取れるようになります。食材そのものの味を、にじみ出させて味わう習慣は、将来的な偏食の防止や減塩にもつながります。

家庭でやってみよう♪ 口のトレーニング

現代の食事は柔らかいものが多く、意識しないと噛む回数が減ってしまいがちです。

噛ミング30運動

ひと口30回！
カミング30（サンマル）を
目指して、
数えながら噛もう♪

調理の工夫

食材をすこし大きめに切る、
隠し包丁を入れすぎない、
生野菜を取り入れるなどの工夫で、
自然と噛む回数が増えます。



くれ子育てねっと ほけんだより
<https://kure-kosodate.com/service/829.html>



噛むことの大切さ

こどもの心身の発達に大きく影響する、噛む力。皆さんは「噛むことは大切である」となんとなく理解されていると思いますが、噛むことは想像以上にたくさんの利点があり、こどもの心身発達のためにとても重要です。「噛むことはなぜ大切なのか？」を見直し、噛む力を育てるための工夫をしていきましょう。

からだはすごい！「噛む」と「飲み込む」力

毎日の食事で何気なく行っている「噛んで、飲み込む」という動作は、こどもの心身の発達において、非常に重要な役割を担っています。最近は柔らかい食べ物が増えたことで、現代の噛む回数や時間は、戦前の半分以下にまで減っていると言われています。

口の連動と全身への指令

唇で食べ物を取り込み、奥歯でかみ砕き、舌を使って食べ物をまとめ、喉に送り込みます。
この流れには、頬や舌の筋肉だけでなく、喉の筋肉なども複雑に関係して、脳の動きがそれらの動きを精密にコントロールしています。

肥満を防ぐ

ゆっくりよく噛んで食べると、満腹を感じやすくなり、食べ過ぎを防ぐことができます。

脳の活性化

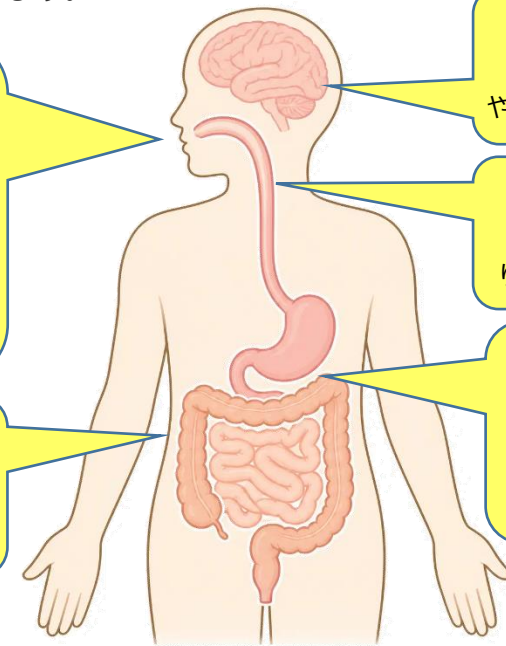
噛む刺激は脳の血流を増やし、記憶力や考える力、集中力がアップします。

唾液でスムーズな飲み込み

よく噛むことで、唾液が増え、喉を通りやすくして、飲み込みを助けます。

胃腸に優しい

食べ物をしっかり噛み砕くことで、消化液が触れる面積が広がり、胃腸での消化・吸収がスムーズになります。



歯医者さん、
教えて！

「指しゃぶり」がなかなかやめられない…
指しゃぶりは「成長のあかし」

指しゃぶりは、母親のお腹にいる頃から始まっています。それは、生まれてすぐに母乳を飲むための大切な準備でもあります。

乳児期

自分の手の形や味を確認する学びです。
不安な時に気持ちを落ち着かせる「心の安定剤」のような役割があります。

3歳まで

遊びのひとつや、眠い時・退屈な時にみられる、心の安定のための自然な行動です。



長く続くことで心配される「口への影響」

4歳～5歳を過ぎても、強い力で指を吸い続けていると、成長途中の柔らかいあごの骨や歯並びに大きな力加わり、次のような影響が出る可能性があります。

出っ歯（でっぱ）



上の前歯が
下の前歯より
前に出ている状態

開咬（かいこう）



奥歯はかみ合うのに
前歯がかみ合わず
すき間があいている状態



唇を閉じにくくなることで、「口呼吸」が習慣化する、クチャクチャと音を立てて食べる原因になることがあります。