

歯医者さんが本当に伝えたい

最高の 子育て

小児歯科専門医
豊橋キッズデンタルクリニック院長

中野 崇
NAKANO TAKASHI

はじめに

お子さんの小さなサインに気づけていますか？

この本を手にとってくださったあなたは、きっと「子どもにとって本当に大切なことはなんだろう」と、一度は立ち止まって考えたことがある方だと思います。

むし歯をつくらないこと、歯並びをきれいにすること。それらはもちろん大切です。

しかし、私が小児歯科医として日々の診療を重ねる中で強く感じるのは、口の問題は決して口の中だけで完結するものではないという事実です。

姿勢、呼吸、睡眠、集中力、学習、感情の安定、そして、将来の健康。

これらはすべて、幼少期に育まれる「口の機能」と深く結びついています。にもかかわらず、その重要性はまだ十分に知られているとは言えません。多くの親御さんが、「もっと早く知っていれば」と口にされます。

現代は情報にあふれ、育児の正解が見えにくい時代です。さまざまな方法論が語られる一方で、本質的に大切なことが埋もれてしまうことも少なくありません。

だからこそ私は、専門家として、そして一人の親として、できるだけシンプルに、できるだけ誠実に、子どもの成長の土台について伝えたいと考えました。

本書でお伝えしたいのは、特別なことや難しいことではありません。「食べる」「話す」「呼吸する」という、人が生きるうえで欠かせない機能を、発達に合った時期に、無理なく育てていくことです。

その積み重ねが、病気を予防し、子どもが本来持っている力を引き出して健康増進につながると、私は確信しています。

治療によって問題を解決することも、歯科医の大切な役割です。しかし、それ以上に価値があるのは、「問題が起こらない生活」を支えることです。

子どもたちが将来、自分の体を信頼し、自分らしく生きていけるようにする。その第一歩が、幼少期の口の育ちにあると私は信じています。

この本が皆さんにとって、「不安をあおる本」ではなく、「安心して子育てを見つめ直せる本」になることを期待しています。

そして、子どもの小さなサインに気づき、成長を温かく見守るきっかけとなれば、これ以上の喜びはありません。

子育てに正解はなくても、あなたが日々重ねている選択やかかわりは、確実にお子さんの力になっています。

この本が、その歩みをそつと後押しできる一冊になることを願っています。

中野 崇

はじめに

お子さんの小さなサインに気づけていますか？.....

3

第

1

章

デンタルQを高めて 最高の人生を手に入れる

● マスター・オブ・ライフ——人生の達人になる.....

14

● なぜ、口の機能を育てることが重要なのか.....

16

● 病気の連鎖は口から始まる.....

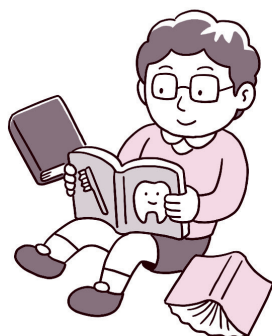
21

● 口呼吸によって起こる悪循環.....

24

● あごの成長方向で将来の健康リスクが変わる.....

26





| | |
|------------------------------|----|
| ● 健康な歯を1本失うと100万円以上の損失 | 29 |
| ● 学力はよく噛むことで向上する | 31 |
| ● 正しい姿勢と口の機能の関係 | 33 |
| ● 子どもを美男美女にしたいなら | 38 |
| ● 歯並びは自己肯定感や社会性を育む | 42 |
| ● よく噛むことが子どもの心と体を育てる8つの理由 | 44 |
| ● 子どもの成長は「感覚統合」から始まる | 46 |
| ● 最新の歯科医療事情——「治す」から「予防する」時代へ | 49 |
| ● 治療は原因から考え、原因に応じた適切な対処をする | 52 |
| ● 「3歳児健診」「就学時健診」で生活習慣を見直す | 56 |
| ● 歯医者さんに0歳から通うべき理由 | 58 |

第 2 章



「食べる」「話す」「呼吸する」 3つの機能を育てる

- 口の役割と子どもの成長……………62
- 口の機能を育む「哺乳」の大切さ……………64
- 離乳食は口の機能を育てる重要なステップ……………66
- 子どもの食べる力は「手づかみ食べ」で広がる……………69
- 口の機能が育っていないと起こること①「お口ポカン」になる……………71
- 口の機能が育っていないと起こること②上手に食べられない……………73
- 口の機能が育っていないと起こること③上手にしゃべれない……………74
- 今日から意識したい「正しい呼吸」……………76
- 子どものいびきからわかる体のサイン……………79
- 嚥下に必要な舌の力を育てる……………81

第
3
章

6歳までに身につけたい
食事の姿勢と習慣

- 口の機能を高めるトレーニング 83
- 「指しゃぶり」「爪噛み」から見える心と体の発達 89
- 歯並びと姿勢の関係 — 意外に深い体と口のつながり 92
- 体軸を鍛える — 正しい抱っこと日常の工夫 95
- 良食の基本は「和食」から 100
- 五感を育てる食育 — 食事は感性を育てる教室 102
- キッズ・イン・ザ・キッチン — 食育は体験から始まる 107
- 食するときの正しい姿勢と椅子の選び方 109
- 子どもの発達に合わせた食具の選び方 112

第4章

こんなときはどうする？ 口のトラブルと解決法

- 「よく噛んで食べる」とはどういうことか 116
- 食物繊維が健やかな成長を支える 118
- むし歯のリスクを減らす食習慣の管理 119
- おやつには何を食べさせるといい？ 123
- 歯磨きは「食べたらず磨く」が基本 125
- 母乳や育児用ミルクでもむし歯になるの？ 126
- 子どもの偏食との上手なかかわり方 128
- むし歯になるのはどうして？ 132
- 「仕上げ磨き」で押さえないポイント 134



おわりに

子育てに「正解」はないが、「大切にしたい軸」はある

| | |
|-------------------------|-----|
| ● 子どもの歯ブラシと歯磨き粉の選び方 | 141 |
| ● フッ化物は使ったほうがいいのか？ | 144 |
| ● 乳歯のむし歯は永久歯に影響する | 145 |
| ● 子どものむし歯はどうやって治療するのか？ | 148 |
| ● 歯は何歳から生え変わるのか？ | 150 |
| ● 歯並びを悪くする根本原因とは | 153 |
| ● きれいな歯並びをつくるトレーニング | 159 |
| ● 歯列矯正を始める最適な年齢 | 163 |
| ● 負担が少ない最新の歯列矯正方法 | 165 |
| ● 歯が欠けた（抜けた）ときの応急処置 | 168 |
| ● 「転倒して歯ブラシがのどに刺さった」を防ぐ | 170 |