

令和3年度市民向け講座

「続・子どもの『食べる』の育ちかた・伸ばしかた」視聴後アンケートQ&A

Q 1	<p>口ぼかんのお子さんが多いことがわかりましたが、家庭で癖を直すのは難しいように思います。改善のために専門機関に頼ることが必要ですが、対応可能な医療機関を紹介していただけますでしょうか？</p>
<p>最初は、小児歯科の受診が適切かと思われま。公益社団法人東京都八南歯科医師会のホームページにある「診療所検索」から、「小児歯科」を検索し、その中からご自宅近くの歯科医院を受診してください。歯科医師が専門機関で診療が必要と判断した場合は、大学病院などの医療機関が紹介されることとなります。</p>	
Q 2	<p>4歳の子どもの指しゃぶりが治らず、指に塗るマニキュアなどを試しましたが、改善しませんでした。歯科医師に相談したところ、様子を見るように言われましたが、歯並びが心配です。他に良い方法はないでしょうか。</p>
<p>4歳以降も数年かけて頭部の大きさが成長し、乳歯から永久歯に生え変わっていく時期になります。即効性を求めるのではなく、焦らずゆっくりと、徐々に指しゃぶりの頻度が減るように取り組んでみたらいかでしょうか。本人が指しゃぶりを意識しすぎて逆効果とならないように、頻繁に強い口調で指摘することは避けましょう。指しゃぶりをしているときに、保護者と手を使った遊びで他に気持ちを向ける、指しゃぶりをしていたことを咎めたりせずに自然に手をつなぐ、などでその頻度を減らしていけるとよいですね。</p> <p>また、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響で、外でお友達と遊べないなどのストレスも原因としてあるようです。体を動かすなど、ストレスを発散させることも有効な場合があります。</p> <p>それでも対応に苦慮する場合には、もう一度小児歯科にご相談いただくか、小児科や臨床心理士など専門家にご相談してみるのはいかがでしょうか。ご心配と思いますが、保護者の方が慌てすぎずに徐々に減らす方向性でゆったりと進めてみてください。</p>	
Q 3	<p>口がぼかんと開いているのは、自然と治ることはあるのでしょうか。トレーニングしないといけないのでしょうか。</p>
<p>猫背や足を開いて座る姿勢の大人が自然と理想的な姿勢を保つことが難しいように、何もせず日常で唇を閉じることを持続するようになっていくのは難しいようです。トレーニングの程度や内容には個人差がありますが、まずは原因が何かを知ることで、何らかの対応を取り始めると良いでしょう。</p> <p>講座でお伝えしたように、鼻疾患や扁桃肥大（へんとうびだい）などが口呼吸の原因である場合には、原因が改善することで徐々に減少していくことも考えられます。原因が複数ある場合もありますので、まずはかかりつけの歯科または小児科、小児歯科へご相談ください。口を開いていることで、舌を出すなど別の癖がつくことを避けるためにも、早めにご相談してみることがおすすめです。</p> <p>5歳以上で、口が開いていることの影響やトレーニングの必要性などが理解できるようであれば、トレーニングもチャレンジできるかと思います。</p>	
Q 4	<p>歯ブラシや顔回りを触れることを嫌がります。触れる感覚に徐々に慣らすようにしていく脱感作（だつかんさ）は、どのくらいで効果が出てきますか。</p>
<p>脱感作の効果が出るまでの期間は、人によって数週間～数年と個人差があり、平均期間などの報告はまだありません。効果がでにくい原因としては、方法が誤っている、過敏ではなく心理的な拒否であった、などが考えられます。気長に取り組んでみてください。</p> <p>変化が見られにくいようであれば、かかりつけの歯科、年齢の小さなお子さんは小児歯科など専門家に相談しましょう。</p>	