

新学期から、新しい口腔ケア習慣を！
将来の健康につながる、子供の舌の成長に
についても考えてみませんか？

小学校の6年間は舌の発達 において最も重要な時期

楽しい春休みが終わると、いよいよ新学期の始まりです。新しい学校やクラス、そして新しい友達に出会う季節は、何か新しいことを始めるのにもとても良い時期と言えます。習い事やクラスの当番、部活など好きな事を始めるのもいいですが、長い将来の先を見据えて、少しずつ健康習慣も身に付け始めてはいかがでしょうか。

例えば口腔ケア。「歯は一生の宝物」と言われますが、歯だけでなく口腔内には歯茎や舌など大切な器官があります。歯磨きだけで充分ではないのです。

舌ブラシを製造するSHIKIEN株式会社では、話題の「オールフレイル」を中心に、口腔ケアに関して、専門家の方々と共に、様々な情報提供や啓発活動を行っています。

今回は、子供たちの「舌のケア」について、情報をまとめてみました。

まめな「歯磨き習慣」の定着で、児童(主に小学生)の虫歯の数は、昭和の時代や平成半ばごろの子供達と比べて、劇的に減っています。一方で、「噛む力が弱まっている」「歯周病が増えている」「口臭に悩む子どもも減っていない」などのネガティブな面も専門家から指摘されています。

■**歯科専門家の指摘では、“現代の児童は咀嚼回数が減っている”**とされています。

食生活の変化で、特に児童は柔らかい食べ物を好む傾向にあり、また、ゲームをする、スマホを見るなど食事に集中できない、あるいは早く済ませたがる、といういわゆる「早食い」や「ながら食い」もその一因です。顎の力が弱まると、咀嚼だけでなく飲み込む力も弱くなり、「舌の位置」も変わることがあるのです。

「口腔ケア」では主に歯磨き習慣についてのお話ですが、小学校では「歯科検診」もあり、虫歯予防などに留意することは比較的容易です。しかし、「舌のケア」については、特に指導も検診もありません。だからこそ、ご家庭でのケア習慣が必要です。

■**「口臭の原因の7割は“舌苔(舌の汚れ)”**

一方で、友達関係などにも影響すると言われている“身だしなみ”。服装や髪型を気にするお子さんも多いですが、指摘されて傷つくことがあるのが「口臭」。「口が臭い」と言われて、学校に行きたくなくなった、というお子さんもいます。

「口臭の原因」は歯磨き不足や食べ物もありますが、最も多い原因は「舌苔(ぜったい)」という舌の汚れです。

日本の小学生を対象にした「Prevalence and risk factors of halitosis in Japanese school children^{*}」という研究があります。

その結果によると

●口臭あり:44.9%

●舌苔の量が多い児童は口臭のリスクが5.51倍

●舌苔の厚さが多い児童は3.28倍 口臭になりやすい

つまり舌苔は小児口臭の最も強い関連因子(最大のリスク要因)と結論づけられています。

そして、その舌苔を除去する最善の方法が、「舌ブラシを使用した舌磨き」です。子ども用の舌ブラシを使って、歯磨きの後など1日1分程度の使用で、舌苔を取り除くことができます。

※論文名:Prevalence and risk factors of halitosis in Japanese school children

著者:Masayuki Ueno等

所属:Tokyo Medical and Dental University

研究目的:日本の小・中学生における口臭の有病率とリスク要因を明らかにすること



■**小学校期の児童の舌の機能は、一生の中で最も向上します。つまり、とても重要な時期なのです。**

子どもの舌(口腔機能)の発達は、単に「大きくなる」というよりも、筋力・可動域・協調運動(舌・唇・顎)・嚥下様式が段階的に成熟していくプロセスです。

例えば、小学校入学前の時期は、乳児型嚥下(赤ちゃん型の飲み込み方)から成人型嚥下へ移行する最終段階と言われています。

舌の特徴として●舌は比較的大きく、口腔内で前方寄りに位置しやすい●飲み込む時に舌を前に突き出す「舌突出癖」が残ることがある●舌の上下運動はできるが、左右や細かいコントロールは未熟です。

そして、小学校低学年(6~8歳頃)になると口腔機能が大きく発達する時期で、永久歯への交換も始まります。舌の特徴としては●舌筋が発達し始める●舌の上下・左右の動きがスムーズになる●舌尖(舌先)のコントロールが向上するなど成人型嚥下が定着することで、食べ物を舌で集めて飲み込む動きができるようになります。と同時に発音の精度が向上します。

小学校高学年(9~12歳頃)になると、さらに舌機能がほぼ成人レベルに近づきます。舌の特徴としては筋力が大きく向上し、精密な動きが可能となり、また舌圧(舌の押し力)が強くなってきます。●咀嚼・嚥下が完全に成人型●発音が完全に安定●食塊形成(食べ物をまとめる能力)が成熟してきます。

このように小学校時代は、口腔機能、特に舌の成長にとって最も重要な時期で、口臭予防のための舌苔の除去はもとより、舌の状態の確認は、保護者にとっても重要な役割と言えるでしょう。特に歯科衛生の専門家によると、大きな懸念点として、現代の子どもでは・舌筋力の弱さ・低位舌・口呼吸が増えていると言われている、大切な成長過程において、正常な発達の阻害要因にもなりかねないと指摘しています。

