

Q:口腔機能発達不全症への対応について、初めに取りかかりやすいこと教えてください

「口腔機能発達不全症」の対応の指導・管理では、口腔機能を強化するための運動訓練に関してハードルが高いように感じることもあります。診療室のチェアサイドで簡単に取り組めるうがいの練習などは比較的取り組みやすいと考えられます。できることから始めることが、子どもの口腔機能の発達を促すことにつながります。

① まずは齲蝕の治療・予防

健康な、食べられる口があることがすべての基本です。日常臨床で行なっている齲蝕の治療や予防、口腔衛生指導は、口腔機能が健全に発達するためには欠かせません。

② うがいの練習

歯科医院では必ずうがいをしてもらい機会があります。その際、うがいは感染症の予防、口腔周囲筋のストレッチや口唇閉鎖をはじめとする筋力強化、鼻呼吸への促進にもつながることを伝え、正しいうがいの方法を指導しましょう。診療中に何度か練習することができます。子どもは親の動作を模倣してうがいの仕方を学ぶので、親にも協力してもらいことが効果的です。

③ 食事の様子を聞き、正しい食べ方をアドバイス

保護者に口腔機能は食べることにより獲得されることを説明し、普段の食事の様子について聞いてみましょう。口腔機能発達のための正しい食べ方の啓発が大切です。

ブクブクうがいは口を閉じて行わないと水が漏れてしまうため、うがいを用いたトレーニングは口唇閉鎖のための筋力の強化になり、口を閉じる意識を高めるのに有効です。ブクブクと頬筋に負荷をかけて頬を膨らませて振動させることで、頬筋のストレッチと強化に役立ちます。また、行なっている最中は鼻呼吸をすることになるので、鼻呼吸に促進にもつながります。診療の時は必ずうがいをする機会があるため簡単に取り組み、さらに家庭でも日常生活の中で行うことが容易です。うがいは自然にできるようになると思っている保護者が多いようですが、模倣学習でできるようになるものです。低年齢時では、口に水を入れても動かさずに吐き出すうがいをしている場合があるので、保護者にお手本になってもらうようお願いします。一般的には3歳半ばで口に水を含んで吐き出すうがいができ、5歳頃にはほとんどの小児ができるようになりますが、個人差があります。

うがいの練習は、はじめは水を使わないエアうがいで口唇閉鎖や頬筋をしっかり膨らませることを習得しておくとし、「ブクブクうがい」もスムーズにできるようになります。

ブクブクうがいの練習では、①口唇をしっかり膨らませる(右・左)②吐き出す前に口唇をしっかり閉じてテンションをかける③吐き出すときはべーっと吐き出さずに、口を細くしてやさしく水を出すようにする、と動きを段階的に進めていくと習得しやすいようです。