

第45回

新生児から始める生きる力を育てる口腔ケア

徳島県・国保上勝町診療所歯科保健センター 歯科衛生士

北詰典子

上勝町は徳島市中心部から約40km離れた勝浦川の上流に位置し、その面積の86%が山林となっている。現在の人口は約1,500人、高齢化率52%、平均年齢59.7歳という人口減少および高齢化が進んでいる。

上勝町歯科保健センターは、歯科診療所のない町の歯科保健活動を行う拠点として平成11年に上勝町診療所内に開設した。その後、平成24年には週1回の歯科外来も開設した。

歯科保健活動における口腔機能向上を目指した発達支援の開始までの道のり

歯科診療所のない町での歯科保健活動は、子どもから高齢者まで一生涯にわたり、「よく噛んでおいしく食べよう！」を目指している。上勝町の高齢者が葉っぱビジネスで元気に活躍できるように役立ちたいと活動している。一方、高齢者のオーラルフレイルは、全身の健康と密接に関係している。また、高齢者の機能の低下は、成長発達の逆をたどると言われている。子どもの頃から口腔ケアを行うことは、究極の介護予防ともいえるかもしれない。

子どもに対する歯科保健活動は、町の保健師と協力して乳幼児健診時の歯科保健指導、保育園・小中学校では学年ごとの歯磨き教室を実施してきた。当初はむし歯や歯周病予防を主な目的としていた。具体的には、「未処置歯があれば治療する」「毎食後の歯磨きを習慣にする」「定期歯科健診を受けよう」という内容であった。現在では定期的な歯科の受診が浸透したため、未処置歯を放置している者や重度の歯周病もほとんど見られなくなり、歯科保健センターが開設した頃の多数のむし歯や進行した歯周病を懐かしく感じるほどである。

平成11年から現在までの歯科保健活動を通じて思うこととしては、中学生までのむし歯や歯周病は減少し、



写真1

施設入所者の高齢者などの歯科受診も早期に行えるようになったことである。一方、乳児や幼児で「口呼吸（おくちぼかん）になっている」「口が乾燥している」「唾液が少ない」「よだれが多い」という子どもが増加していると感じていた（写真1）。口が乾燥しやすいことは、口呼吸と唾液が少なく口の動きが少ない状態、よだれの多さは飲み込む力の弱さと関係すると言われている。このような傾向が見られる要因として、首や肩などの緊張・過敏・低緊張があるために首や肩に力が入り、それに伴って口唇や舌、頬などに無駄な力が入り、結果として唇や舌の動きの弱さにつながっていることが考えられる。

口呼吸の予防には口輪筋を鍛えることと言われており、口輪筋は周辺の筋肉の合流で形成されているため、口輪筋を鍛えることは、口唇周囲筋を鍛えることも必要となる。また、子どもの口腔機能は、全身の運動機能と相互に影響しあいながら発達しているため、乳児期からの口腔機能発達を考慮した口腔ケアを行うことにより、乳幼児期の運動や言語の成長発達を促すとも考えられた。

そこで口唇や舌、顎の動きを成長発達させ「噛む力」を促す取り組みを新生児期からスタートすることが、「呼吸」→「飲む」→「食べる」→「話す」に繋がり、口呼吸（おくちぼかん）やよだれが多い、むし歯などの予防に効果があると考えた。今、目の前にいる赤ちゃんにもできることからさっそく実施していこうと、保健師らと平成29年度から新生児訪問と乳児健診時に歯の未萌出の赤ちゃんにも口腔ケアを開始した。乳幼児健診に加え個別相談、ベビー教室の取り組みも併せ

で紹介する。

新生児訪問～乳幼児健診の取り組み

○症例1 3か月の男児、乳児健診で

健診時の観察で授乳時は唇から舌を出しながら飲み、顎のリズミカルな動きは弱かった。吸啜反射は、舌を口蓋のほうに加える圧が鈍く、飲む力が弱い状態だった。児の顔はほとんど左向きで、右に向くことは少なかった。口唇や舌の動きにも左右差も見られる。これらの要因として肩や首などの筋肉に緊張や過敏があり、口唇や舌の動きにくさにつながっているところが推察された。そこで「飲む力」を育てるために、保健師による首・肩、背中、腕などのマッサージを行い、肩や首の緊張を緩めた。次に授乳に関係している口腔周囲筋を動きやすくするために顔面のマッサージ、口の中からの口唇、舌、口蓋のマッサージを行った。その後、継続の必要性を保護者に説明し、月に1回のケアを開始した。

月1回のケアを9か月続けた1歳時の口腔ケア前後の写真を示す(写真2)。口腔ケア前でも唇から舌は出ていないが、下唇の内側がめくれ、上唇も鼻の方にひっぱられている。しかし、口腔ケア後には口唇に力が入り、引き締まった口元になった。1歳で保育所入所となり、月1回の口腔ケアは一旦中断となったため、自宅でできる口腔ケア(口腔周囲筋や口腔内のマッサージを含む)方法を説明し、母親自身にマッサージを受ける体験をしてもらい、マッサージ後の口の動かし

やすさ、噛みやすさを感じてもらうことで、マッサージ+仕上げ磨きをセットにすることの理解を深めることにも努めた。表1は口腔ケア所見と経過を示したものである。



写真2

○症例2 生後27日 女児

授乳時に乳首が痛いと言った母親からの訴えがあった。噛むような飲む動きが見られ、顎の動きや舌を乳首に押し付ける動きは弱かった。口唇や舌の緊張により、口を大きく開けることやうまく飲むことができないと考えた。

口腔周囲筋のマッサージ、口腔内からの口唇・頬・舌の口蓋のマッサージを行った。次に乳児が母乳を飲みやすい母親の姿勢や抱き方などについても保健師から指導した。母親自身も授乳前の首まわり等のストレッチを行い、リラックスした状態で母乳を飲ませられ

表1 口腔ケア所見と経過

授乳時	健診時	1回目	2～4回	5回目	6回目
口の状態	唇から舌がいつも出る	唇から舌が時々出る	舌は出ない	舌は出ない	舌は出ない よだれなし
口唇の力	かなり弱い	弱い	弱い	やや弱い	やや弱い
舌の力	かなり弱い	弱い	弱い	やや弱い	やや弱い

るように指導した。指導後、授乳時の痛みもなく、母乳の飲みも良くなり、ぐっすり寝るようになっていた。3か月健診では、口唇、舌、顎の動きも良くなり、吸啜も力強くなっていた。

○症例3 生後25日 男児

母親からは体重増加は順調で、特に気にしているところはないとのことであった。横抱きに比べ縦抱きの方が機嫌がよいとのことで、首は座っているように見られた。探索反射は弱く左右に首を動かすににくいようにし、向き癖が見られた。吸啜反射はやや弱く、口唇や舌、下顎の動きに弱さが見られ浅飲み傾向であった。これらも肩や首などの筋肉に緊張があるため、口唇や舌の動きにくさに繋がっていることが推測された。

まず、保健師が乳児を抱き、ゆらゆら揺らすことで脱力させてリラックスさせ、首から下顎、肩から背中へのマッサージを行った。次に歯科衛生士による頬、口唇、顎の顔面マッサージ、口腔内ケア（口唇、頬、舌のマッサージ）を行った。ケア後、授乳させると口の動きは良くなり、母乳を飲みやすくなっていることが確認された。

6か月健診時には頬、下顎から首回りにやや力が入り、頬の筋肉は厚くて硬い状態であった。身体も全体的に緊張が強い状態であった。1歳健診時では嚙む動きが少なく、丸飲みに近い状態であった。食物を取り込む際の上唇の動きは弱く、舌先は左右によく動くものの、舌根部の動きにまでは達していなかった。口蓋はV字型で、「嚙む力」の育ちはゆっくりとなっている。この理由としても首から顎、肩の咀嚼に関する筋肉の緊張や低緊張があることが考えられた。そこで、首から下顎、口唇、頬のマッサージを行い、口腔内からも口唇、舌などのマッサージを行った。ケアした数日はよく嚙むようになったが、1週間ほどすると嚙む回数が減り元に戻る傾向が見られた。

○症例4 新生児訪問 生後15日 女児

保健師による問診から、妊娠中から分娩時の異常はなかったが、出生2週間後の病院健診で体重増加が少なかった。右向きで寝ていることが多く、訪問時に引き起こしをすると、首が座っている状態に近い感じで

あった。肩や首に緊張があり、口腔周囲筋の動きにくさにつながっている可能性が推察された。また、探索反射はかなり弱く、左右に首を動かすににくいことが推測された。吸啜反射は強かったが、緊張で肩に力が入っているような飲み方であった。上唇は山型に近く、口角は下がっていた。これらは、口唇閉鎖や嚙下の弱さに繋がっていると考えられた。

保健師による首、顎から背中へのマッサージで緊張を緩め、歯科衛生士は首から下顎、口唇、頬のマッサージを行い、口腔内からも口唇、舌、口蓋などのマッサージを行った。ケア後、授乳を行うとごくごくと下顎から首までリズムカルに動かし飲む様子が見られた。体重を計測すると90gの増加であった。1か月後にフォロー予定となった。

●口腔ケアの効果とフォローアップの必要性

新生児期の単回の口腔ケアで効果があることもあったが、1週間経つと元に戻った児もいたため、「飲む」から「食べる」への口腔機能向上を目指すには繰り返しケアを行うことが必要と考えられた。将来の咀嚼に繋がる「嚙む力」の動きを獲得できるよう、保護者の理解と協力が重要であると考えられた。

個別相談の取り組み



写真3

○症例5 8か月 男児 (写真3)

相談内容は離乳食がペーストから進めない、白身魚、野菜、粒があると吐き出してしまうとのことであった。保護者はものをしっかり嚙めるようになるのかという不安があり、どうしたらいいのかわからない様子であった。実際の離乳食を持参してもらい食べているところを観察すると、食欲はある様子だが、月齢でみると離乳食中期に当たると考えられたが、その

時期に見られるモグモグした口唇の動きは少なかった。一口量が多いのか、丸のみしているように見えた。

運動発達に関してはハイハイからつかまり立ちができる状態であったが、右足に比べ左足が動きにくそう
で、左右差のあるハイハイであった。食事の際、椅子に座っていても足が床につかず、ぶらぶらしているため姿勢が不安定となっていた。結果として口が動きにくくなっていると考えられた。

まず、離乳食が進まないという不安を軽減するために、離乳食マニュアルによる月齢を目安にした進め方でなく、運動発達や口腔機能の発達に合わせた食材や調理方法を提案した。月齢だけにとらわれず、焦らずゆったりとした気持ちで、楽しい食事時間になるよう配慮した計画を立てた。具体的には噛む力を育てるために、安定した座位保持ができるよう椅子の高さや背もたれを調整した。首・顎から肩へのタオルマッサージ、口腔内からの口唇、頬、舌、舌根部、口蓋のマッサージを行った。調整とケア後、足を床に揃えて接地した状態で座れるようになり、食べやすそうにもぐもぐという口唇の動きがみられるようになった。表情もよく、目が生き生きとしていた。

保護者にも口腔ケアを体験してもらい、食前の口腔ケアの効果についても説明した。フォローアップ時にケア導入後から粒が入っていても食べることができ、スティック状の茹でた野菜を手にとって食べるようになったとの発言が見られた。保護者のストレスや不安が軽減されて、離乳食後期に向けて前向きにやっ
ていこうという気持ちの芽生えを感じることができた。

保健師、作業療法士と連携した ベビー教室の取り組み

新生児訪問、年4回の乳幼児健診の口腔ケアだけでは効果が継続されない場合があると考えられた。一方、1歳までは多くの育児休業中の母親が子育てに専念できる時期である。また、人として最も著しい成長発達をする大切な時期でもある。定頻・寝返り・お座り・ハイハイ、歩行までの運動発達、睡眠、生活リズム、「呼吸・飲む」～「食べる」「話す」までの成長発達を丁寧に観察するとともに、保護者をサポートし安心して子育てができるよう、保健師・作業療法士・歯科衛生士で連携をとり、ベビー教室を開催することにした

(表2、3、写真4、5)。歯科衛生士は特に、「口腔機能の成長発達を支援する」を目指した口腔ケアの取り組みを始めることにした。

表2 ベビー教室の紹介

- ・教室名：「いろどりベビー」
- ・対象：1歳までの乳児と保護者、妊婦と家族
- ・スタッフ：保健師、作業療法士、歯科衛生士
- ・回数：月1回 2時間程度
- ・内容：歌にあわせた親子手あそび
タオルマッサージ
歌にあわせた身体調和マッサージ
プチ学習会（月替わり）、その他
意見交換、個別相談



写真4

表3 ベビー教室での取り組み例

- プチ学習会の内容（お口の育ちについて）
1. 「呼吸」→「飲む」→「食べる」→「話す」
時の唇・舌・頬のはたらきと発達
 2. 食べ物をを使った体験で動きを知る
 3. 口腔ケア前後の食べやすさの違いについて
 4. スプーンやコップの使い方について
 5. 離乳食のスタート時期について

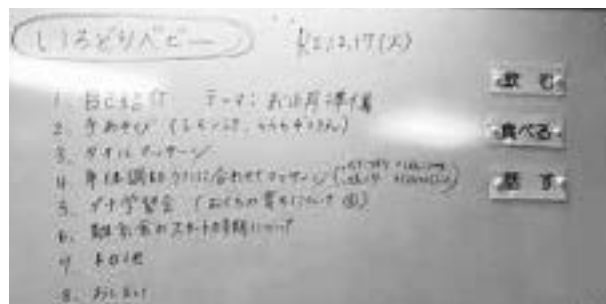


写真5

●保健師と作業療法士との連携（写真6）

口腔機能発達の支援を行うにあたり、より効果を高めるためには保健師や作業療法士との連携が大切である。口腔機能の発達には睡眠や生活リズム、脳の発達



写真6 保健師と作業療法士との連携

と運動発達の関係などを考慮した視点が必要不可欠である。表4は今までにプチ学習会で取り上げたテーマである。

継続が必要と思われる 乳児の歯科受診のすすめ

「口腔機能発達不全症」が平成30年4月から保険診療に加えられ、小児口腔機能管理加算の保険点数が設けられた。明らかな摂食機能障害となる原因疾患がないにも関わらず、「食べる機能」「話す機能」その他の機能が十分発達していない15歳未満の小児に対して、療養上必要な指導を行った場合に100点が加算される。歯の生えていない乳児期という早い時期からすでに口腔機能発達のための支援が重要であると考えられはじめている。

しかし、現状では歯の萌出後からの口腔ケアがほとんどである。今回の取り組みで新生児訪問時に口腔ケアの継続を行った方が望ましいと考えられた場合には、町の保健事業として上勝町診療所歯科外来での口腔ケアのフォローアップを勧めた。

口腔機能向上を考えた仕上げ歯磨き

新生児からの口腔ケアを始めてから、年齢を問わず乳児から高齢者まで、歯みがきの前に歯ブラシの背を使って行うマッサージを勧めている。これが好評であ

表4 その他のプチ学習会のテーマ

- ・眠りと脳の発達（保健師）
- ・原始反射について（作業療法士）
- ・感覚について……触覚（作業療法士）
- ・寝返り、お座り、ハイハイの発達（保健師・作業療法士）
- ・仕事復帰に向けた準備（保健師）
- ・今気になること

表5 口腔機能向上を考えた仕上げ磨き

1. 首・肩まわりのタオルマッサージ
2. 歯科衛生士の膝の上にあおむけになる
3. 保護者による姿勢まっすぐ おまじないマッサージ
4. 深呼吸リラックス
5. 口唇・舌・頬・顎のマッサージ
6. 口の中からマッサージ（口蓋・舌の動き・小帯の確認）
7. 歌にあわせてはみがき
8. 保護者の相談
9. その他

り、噛みやすくなって食事がおいしくなったと言われることが多い。乳幼児の仕上げ磨きには、歯磨き前に首・肩から足までの「姿勢まっすぐ歯並びきれいになるマッサージのおまじない」と称して、タオルマッサージを行ってから歯磨きをすると、嫌がる乳幼児は少なくなった。口唇、舌、頬、顎のマッサージをすることで飲み込みやすくなり、背筋が伸びた良い姿勢で食事を行えるようになった幼児が増えている。また、知っている歌を歌いながら歯磨きすることにより、終わりの時間がわかるようになり、最後まで頑張る力がついてきた。少しずつではあるが、マッサージを取り入れた口腔ケアの広がりと効果を実感している（表5）。

まとめ

今回の取り組みで歯の萌出前の時期から始める口腔ケアは、口腔機能の発達を促す可能性があると考えられた。自宅での口腔ケアを継続してもらうには、保護者の理解と協力を得る工夫した取り組みを目指す必要がある。保健師、作業療法士、歯科衛生士が連携し、町内の乳幼児が元気に育ち、保護者が充実した育児に取り組める環境作りを継続していきたい。