

# 『お口の機能を育てましょう—歯科医師からのメッセージ』 購読者アンケート 全国から愛用の声

子どもたちに「食を通じて、より豊かな人生を送ってほしい」との願いから、歯科医師のアドバイスをまとめた冊子『お口の機能を育てましょう』。離乳準備期から幼児食期まで、子どもたちの口腔機能を育む方法などを、イラストを多用して分かりやすく解説しています。2013年発行の初版は6万冊が完売！昨年発行した改訂版には「食物アレルギーへの対応」や「食具の使用時期」の解説も加え、より内容が充実しました。

改良を重ね、多くの愛読者に恵まれている本冊子。日ごろ、皆様がどのように活用されているのかをお聞きしたく、今年5～6月に購読者アンケートを実施しました。以下はその結果（概要）ですが、全国各地で、幅広い職種の方が様々な方法で活用されていることがわかりました。ご購入・ご活用いただいている皆様に、この場を借りて御礼申し上げます。

また、編集委員の二人から、メッセージとおすすめの活用法を寄稿いただきました。アンケート結果と合わせ、ぜひ参考にしてください。この冊子が、子どもたちの健やかな成長の一助になることを願い、改めてご購入・ご活用を呼びかけます。

対象者：初版以降の購読者全員（他県の保険医協会は除く）  
実施期間：2021年5月28日～2021年6月30日  
回答率：25.5%（回答数 110件／アンケート発送数 431件）  
※詳細なアンケート結果は石川県保険医協会のホームページで公開しています。ご協力いただいた皆様に御礼申し上げます。いただいたご意見・ご要望は今後の参考にさせていただきます。  
<https://ishikawahokeni.jp/okuti-questionnaire/>



いる所もありました。「その他」(17人、15.3%)は、待合室に置いている、冊子を見せながら保護者に指導している、自分用の資料として読んでいたなどでした。

### <具体的な活用方法（一部抜粋）>

#### 歯科医師

- 2～3冊、医院の本棚において読んでもらっています。購入希望の人には買ってもらっています。
- スタッフ教育で使用。これを通じて、妊婦さんに指導してもらっています。
- 親子歯みがき教室で配布したり、定期健診の方に配布しています。
- 歯科衛生士会、保育園や幼稚園の健診時に養護の先生、医科のスタッフに配布しています。
- 妊婦健診、産婦人科の子育て教室の中に歯科のコーナー（時間）を作ってもらい、その時に配布しています。

#### 歯科衛生士

- お子様のブラッシング指導時に、保護者に冊子（対象年齢の項目をお見せして）、説明・指導に使用しています。
- 子育てサロン（地域子育て支援センター）に伺うときに、担当の先生や参加者にも配布しています。

#### 小児科の医師

- 離乳食で悩む人、いつまでも「赤ちゃん扱い」する人への生活・食事指導に、姿勢の整え方の指導に使っています。
- 乳児院や保育園に1冊渡して参考にもらっています。

#### 保育士

- 保育所に入所される時、面談で話をするとき、行事のときに活用・配布しています（入所者が低年齢化しています）。
- 子育て支援センターに来園の家庭、職員の保育士、保護者に配布しています。

#### その他

- 小児のCe（エナメル質初期う蝕）メンテナンス時に食事に関する問診票を記入してもらって、必要と判断した患者さんに配布したいと思っています。（管理栄養士）
- 育児相談などで配布しています。（保健師）

## 1. 回答者の特徴

### (1) 職業

回答者の多くが歯科医師（81人、71.7%）でしたが、小児科の医師、保育士、保育園園長、歯科衛生士、（管理）栄養士、保健師、医療機関の事務など、多様な職種の方からご回答いただきました。

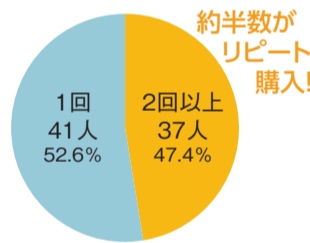
### (2) 居住地

全国32都道府県より回答いただきました（図参照）。これはあくまで回答者の居住地です。実際には、さらに多くの県より購入いただいています。



### (3) 購入回数

半数近い方がリピート購入です。1回だけの購入者も多いですが、その活用方法を見ると、医療機関の待合室に置いてくださるなど、積極的に活用いただいていることがわかりました。



## 2. どのように活用していますか？

91人（82.0%）と多くの方が無料配布されていますが、販売（3人、2.7%）をされて

## 3. 感想（一部抜粋）

改訂版で食物アレルギーが追加されたのが非常に良いと思います。（歯科医師）

歯科医の先生からでない分からない専門的な内容を知ることができ、保育の養護的側面からや乳児の時から配慮の仕方について深く考えることができます。（保育士）

今までお話のみで伝えていた内容が分かりやすくシンプルに歯の萌出状態ごとにまとめられていて、素晴らしいと思います。（歯科医師）

生後4か月～就学前での乳歯のこと、離乳食のこと、噛むことの大切さについてポイントを押さえて説明されているので、通常の診療では時間的制約で言えないことも、これを見たら保護者にも伝わりやすいのでとても良いと思います。（管理栄養士）

私たちが伝えたい内容が分かりやすく書かれているので、一緒に見ながらその月齢に合った食事や口の機能を伝えることができます。助産師さんともこの内容を共有させていただき、授乳から離乳食スタート、完了まで一貫したサポートに活用でき、大変良かったと思っています。（歯科衛生士）

**モグモグ期(舌食期)**  
食べ物、舌と上あごで押しつぶすことを学ぶ時期

**歯科医師からのアドバイス**  
★口に運ぶ前に食べ物をよく見せて、食べる興味を引き出しましょう。  
★舌が上下にも動くようになるので、舌と上あごで押しつぶして食べられるようになります。それを意識して調理しましょう。  
★一口サイズを舌の前方におき、自分で食べ物をとり込むように導きましょう。  
★飲み込んだ(舌の上に食べ物がない)ことを確認してから、次の分を口に運びましょう。食べ始めが大切です。  
★薄味で育てましょう。特にこの時期は調味料をまったく使わずに、昆布の出汁や野菜のゆで汁で調理しましょう(→P22 Q4)。

**食べる時の姿勢も大切です**  
正しい姿勢をとることで嚥下が安定し、しっかり噛めるようになります。  
テーブルの高さは、肘の高さ前後にしましょう。  
テーブルと体の間に、こぶし一握り分の隙間をつくりましょう。  
足の裏全体が、床にしっかりとつくようにしましょう。  
プラスチックブロックなどの補助台を利用しましょう。  
足裏が床についていないと姿勢が安定しません。脚裏がテーブルについてしまい、姿勢の悪い食べ方になります。

食べさせる時の姿勢や、食べさせ方の具体的な例が書かれているため、口腔機能の発達と関連させて説明がしやすい、わかりやすいです。（保健師）

歯の生え方によって食べにくい物があるなど、子どもたちの発達に合わせて食材や料理を変えていくことの理解にとっても役立っています。（小児科医師）

石川県保険医協会のベストセラー

# 『お口の機能を育てましょう』

— 歯科医師からのメッセージ —

改訂版 食物アレルギー対応

本書は、6万冊を完売した前版に、食物アレルギーや食具の使用時期(目安)のわかりやすい解説を加えた改訂版です。

- 会員価格は150円(全国の保険医協会・会員の会員も同価格)。100冊以上ご注文いただく場合、特価(1冊あたり100円)で販売します。
- 価格は全て税込・送料別です。10冊単位でご注文ください。



■ 注文は石川県保険医協会まで  
電話076-222-5373  
FAX076-231-5156

[体裁] B5判、24ページ、カラー  
[発行] 石川県保険医協会 / 2020年5月  
[定価] 300円

## 『お口の機能を育てましょう』編集委員より メッセージとおすすめの活用法

### 月齢にこだわりすぎず、子育てを楽しんで

近藤 政子 (金沢市/近藤クリニック)



一般に乳幼児の食育というと、「離乳食」に関する栄養や調理法を中心とした本が多い中、歯科医師の立場から口腔機能の育成を目的とした離乳食・幼児食の与え方を発信したいと考え、2013年にこの冊子を発行しました。

編集時には、保育園での保護者への配布、歯科医師が保護者を対象に講演をする際の補助的資料、保健所での健診時配布、産婦人科の妊婦教室での配布などを念頭に入れておりましたが、今回のアンケートでは、さらに多様な活用をしてくださっていることがわかりました。また、子育て中の保護者に何度も手に取って読み返していただけるように、文章を簡潔で分かりやすく、イラストを多用したことも好評のようで、大変嬉しく思っております。昨年5月発行の改訂版には、小児科医の先生に食物アレルギーの情報も加えていただき、より子育てに寄り添える内容になったかと思えます。

保護者にお渡しいただく際には、月齢などにこだわりすぎず、この冊子を参考にしながらも、保護者自身が子育てを楽しむこと、お子様をぬくもりの中で育てることが一番大切だとお伝えくださると感謝です。

### 妊娠中が情報を得るチャンス

長門 佐 (金沢市/ながと歯科・小児歯科医院)



小児患者の来院の主な目的はむし歯の治療やその予防で、子どもの口腔機能の発達や成長を気にかける保護者はあまりみかけません。それは、口腔機能とは何なのか、またそれが正常に発達する・しないでどのような差になって現れるのかを知るきっかけがこれまで無かったためだと思います。

当院では、小さいお子さんを持つお母さんと妊婦さんが来院した時にこの冊子をお渡しして説明し、また関わりのある保育施設や子育て支援センターでも配布しています。口腔機能の発達について知るのには、歯が萌出してからでは遅いので、できれば妊娠中あるいは妊娠前が情報を得るチャンスだと思います。

理想的には、産婦人科医と連携して妊婦教室のような場でこの冊子を活用して、口腔機能の発達が大切であることを皆さまに周知できればと考えております。

歯科初診料注1の研修対応

### オンライン講演会

## コロナに負けない 歯科診療室の感染対策と最近のトピックス

講師 高木純一郎氏 (石川県立中央病院 歯科口腔外科部長)

日時 8月26日(木) 19:30~21:00

ところ オンライン会議システム「Zoom」

対象 会員医療機関の歯科医師およびスタッフ

※詳細、申し込みは同封の案内チラシをご覧ください。

主催:石川県保険医協会 TEL 076-222-5373 FAX 076-231-5156



テラスで波の音を聞きながら食後のコーヒータイム

ラスで、す  
食後はテ  
時。至福の  
群。外子も  
も外子も抜  
がる。内子  
口の風味が  
味と風味が  
は香箱蟹の  
は香箱蟹の  
好評。今日  
のピザも大  
気。手作り  
きる雰囲気  
ラックスで  
シェフ。リ  
物思いにふけるのんびり  
した時間。贅沢の極み。  
内緒だよ。とっておき  
の楽しみな空間。立ち寄  
る際はご予約を。



## トラットリアシゲゾー 志賀町の海辺のイタリアン

小島 登 (内灘町・歯科)



香箱蟹のパスタ

2月13日(土)、もう春を思わせる青空に誘われて、午後、のと里山海道をドライブ。青い海と心地良い風。最高だ。志賀町高浜にあるトラットリアシゲゾーへ。こんなところにイタリアンの店があるの。ぼつんと一軒家。あたりに建物らしきものは何もない。波静かな海を見ながら、のんびりキャンティワインを。コロナ禍で一組だけの優雅な空間。イタリアを旅した際、フィレンツェ郊外にある「オメロ」で飲んだ、底部を薬で包んだ丸い形の2リットル瓶を思い出す。フルボトルを頼んで残りをお持ち帰りすれば、し

2300円。毎回、メインが楽しめる。シェフがその日に仕入れた地物の新鮮な素材をふんだんに使った本格イタリアンだ。それでいて気軽なオーナーシェフ。リラックスできる雰囲気。手作りのピザも大好評。今日は香箱蟹の味と風味が旨い。内子も抜く。内子も抜く。内子も抜く。

から聞こえるさざ波を聞きながらコーヒータイム。セルフサービスでおかわりできるのもうれしい。デザートももうまい。

会員の皆さまのお気に入りの食べどころの投稿を募集しています。原稿は600字程度、写真も一緒にお送りください。(編集部)  
メール ishikawa-hok@doc-net.or.jp  
FAX 076-231-5156