

歯科における食育の 取り組みとその必要性 ～特に小児期において～

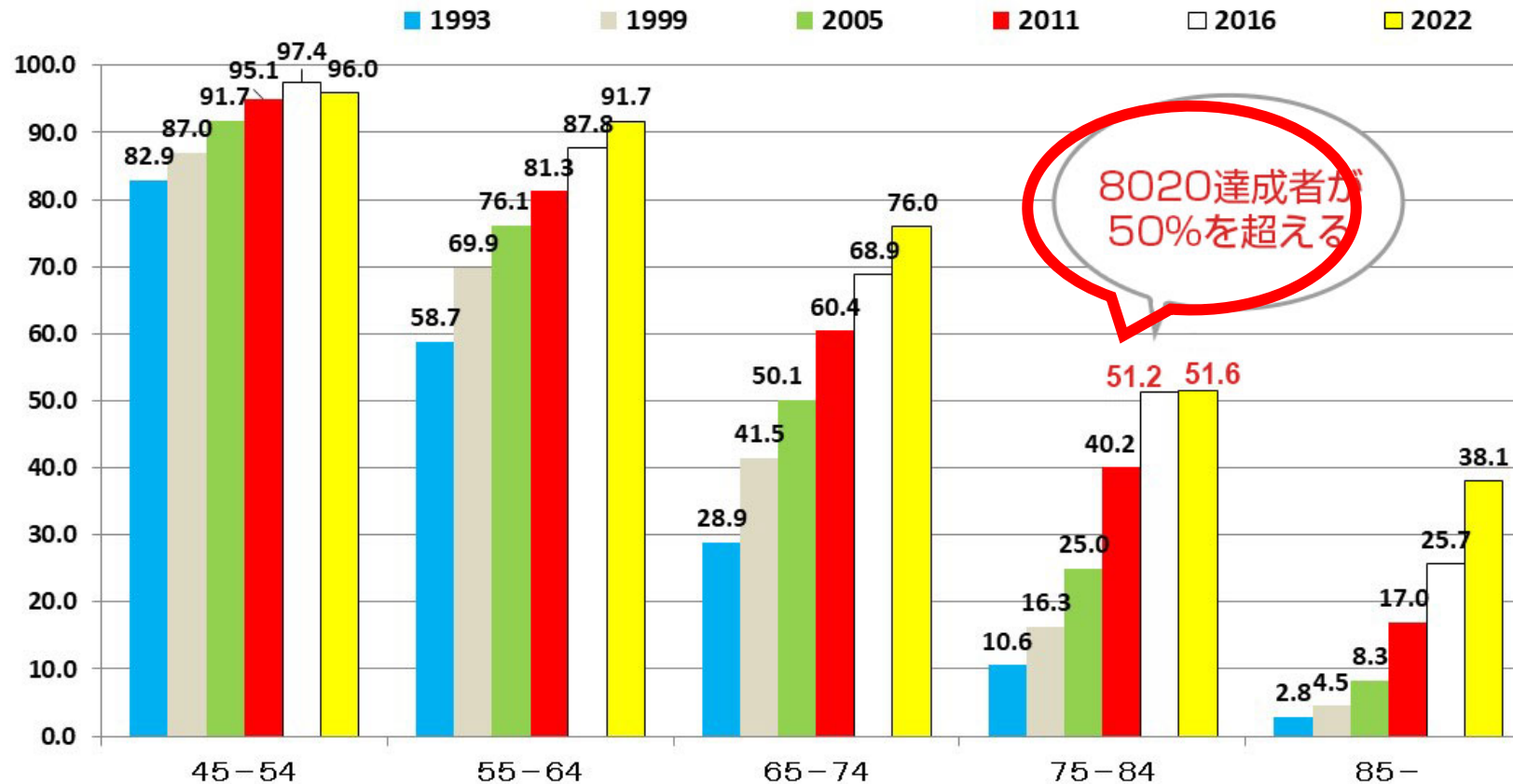
専門委員 田村文誉
日本歯科大学

これまでの歯科の取り組み

8020運動～80歳で20本の歯を維持～

ごはんを美味しく食べられる

45歳以上で20歯以上ある者の割合の推移（厚生労働省：歯科疾患実態調査）
～8020割合(75-84歳)は、2022年の調査で51.6%～



8020達成者が
50%を超える

<https://www.8020zaidan.or.jp/what/past.html> (8020割合)

歯の数の維持 →

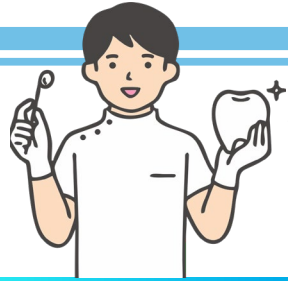
口腔機能の維持・向上へシフトチェンジ

- 歯がある ≠ 良く噛める・食べられる
- 歯がある ⇒ よりよく食べる



日本歯科医師会は2007年6月に「歯科関係者のための食育推進支援ガイド」を作成し、2019年に改訂版を作成し、診療や指導に役立てています。



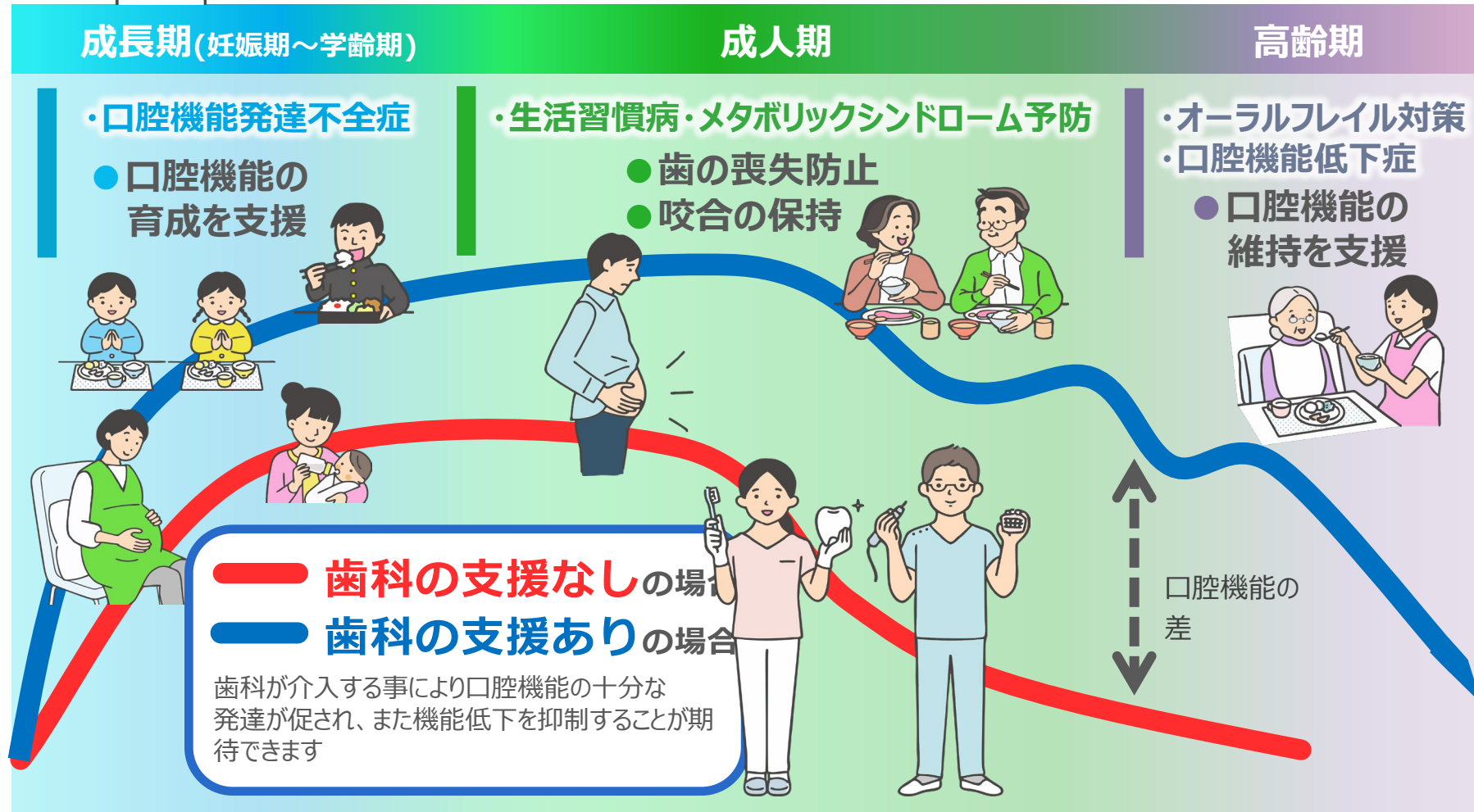


歯科からの食育・食支援

食べ方支援・口腔健康管理で全身の健康を支援

すべてのライフステージで「食」・「口腔機能」を支援

※口腔機能イメージ図



歯科からの食育・食支援

すべてのライフステージごとのポイント

テーマパーク8020

妊娠期の食支援



妊産婦のための食事バランスガイド
(厚生労働省HP)

乳幼児期の食支援 (授乳期～離乳期～幼児期前半～幼児期後半)



赤ちゃんの口腔育成、0歳からの摂食・嚥下
歯科関係者のための食育支援ガイド2019
p.34～35 (日本歯科医師会HP)



離乳の準備が
できるまで



離乳から食べる力
の基礎ができるまで
(東京都多摩小平保健所HP)



ひとりですぐに食
べる力がつくまで

学齢期の食支援 (小学校低学年～小学校中学年～小学校高学年～中学生～高校生)



歯科関係者のための食育支援ガイド2019
p.53～62 (日本歯科医師会HP)

成人期の食支援



生活習慣病を防ごう
健康手帳 p.24
(厚生労働省HP)



咀嚼支援マニュアル (受診者用)
平成21～23年度厚生労働科学研究
(研究代表者：安藤雄一)

高齢期の食支援



スマイルケア食の選
び方
(農林水産省HP)



高齢期の食育支援、オーラルフレイルの
予防
歯科関係者のための食育支援ガイド2019
p.95～108 (日本歯科医師会HP)

胎児の歯の発育

0歳児からの食べる機能①

5～8か月頃

0歳児からの食べる機能②

9か月～2歳頃

乳幼児期～学齢期①

乳幼児期～学齢期②

健康を維持する食育

摂食嚥下障害①

摂食嚥下障害②

認知症と食

日歯8020TV

健やかな子育て支援のチェックリスト

歯から始める子ども・子育て支援の拡充を見守る児童虐待診断用アセスメントシートとして、「健やかな子育て支援のチェックリスト及びその解説書」を作成しています。

健やかな子育て支援のチェックリスト 乳幼児健診

栄養状態のこと

視診から 注1

- 体がかなり小さい
- もうむし歯がある
- 顔や口にキズがある、前歯が欠けている
- 仕上げみがきが多すぎたりできていない

食事のこと

質問票から 注2

- 食習慣がみだれている
- おやつの内容や与え方に問題がある
- かかりつけ歯科医がない

子どもの様子 注3

- 落ち着きがない、走り回る
- 過度に警戒心薄く、甘える
- 気力がなく、無表情
- 不自然なキズがある

養育者の様子

- 子どもへの関心が薄い
- 養育者(母親等)にも不自然なキズがある
- 養育者以外が連れてくる

情報共有 注4

- チェックが入ったり、違和感を覚える子どもや養育者がいたら、行政職に報告する。
- 行政職を中心に、情報共有し、地域でサポートできる体制を構築する。



保健師 歯科衛生士 歯科医師 福祉担当者 小児科医

公益社団法人 日本歯科医師会

健やかな子育て支援のチェックリスト 学校健診

栄養状態のこと

注1

- 体がかなり小さい
- 髪や服装が不潔な感じがする
- 目をそむけるなど態度が不自然
- 顔や口にキズがある、前歯が欠けている
- 歯みがきの習慣が多すぎたりできていない

注2

〇〇さんは、去年も未処置のむし歯がありましたが、治療のお知らせを出した後に治療を受けましたか？

治療のお知らせを出したのですが、返事は返ってきていません。養育者は子どもへの関心が薄いようです。

注3

- 健診で気になった点があれば、養護教諭だけでなく、担任や学校長にも伝え、情報を共有しましょう。
- 養護教諭等と連携し、未処置のむし歯がある子どもの治療や口腔清掃不良の子どもの保健指導が行えるよう努力しましょう。
- 小さな対応の積み重ねが、口腔衛生を通じ、子どもの健全な発育をサポートします。

公益社団法人 日本歯科医師会
公益社団法人 日本学校歯科医会

健やかな子育て支援のチェックリスト 歯科診療所

栄養状態のこと

注1

- 体がかなり小さい
- 髪や服装が不潔な感じがする
- 顔や口にキズがある、前歯が欠けている
- 治していないむし歯がある
- 歯みがきの習慣が多すぎたりできていない

注2

- 養育者に不自然なキズがある
- 子どもへの関心が薄い
- 養育者以外が連れてくる
- 通院が途絶えがち

上記でチェックされた項目は、それぞれの詳細や原因を確認しましょう。必要な歯科治療や口腔衛生指導を行うのは当然ですが、チェックされた項目の原因が改善されるよう、子どもや養育者との会話の中から、支援の方法を探りましょう。

歯科で対応できる内容であれば、診療所のスタッフで情報共有し、子育て支援につながるサポートを継続しましょう。

歯科のみでは対応が困難な、生活に関する内容等であれば、支援が受けられる行政サービスの利用や相談先について情報を提供しましょう。

注3 子育て等に関する相談先

- 市区町村
- 福祉事務所
- 児童相談所

市役所 児童相談所

児童相談所 相談専用ダイヤル
いち早く おなやみを
0120-189-783
お近くの児童相談所につながります。

公益社団法人 日本歯科医師会

成人期の食の問題 早食いとメタボ

「歯科」からのメタボ対策

特定健診・特定保健指導に「歯科」の要素が組み込まれています



2018年度より、特定健診の「標準的な質問票」に咀嚼に関する質問が加わりました（Q13）。この質問票には他にも歯科に関連の高い質問項目があります（Q8 Q14 Q16）。特定健診における「歯科」の関わりをまとめましたので、保健指導の際に是非ご活用ください（図1参照）。

Q13 食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか。
① 何でもかんで食べることができる
② 歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、かみにくいことがある
③ ほとんどかめない

Q8 習慣的な喫煙
Q14 食べる速度が速い
Q16 間食や甘い飲み物の摂取

「かめない」状態は「メタボ」の入り口 ▶ 歯科受診が必要 Q13

むし歯や歯周病が進行すると、食べ物を十分に咀嚼できなくなります（表面図2）。また、咀嚼機能が不十分だと、硬い食品を避けて、砂糖や油脂が豊富な軟らかい食品を好むようになり、ビタミン・ミネラル・食物繊維の摂取不足を招きます（表面図3）。

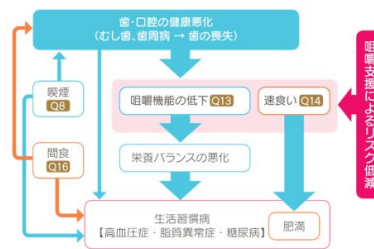
歯科医療機関で改善を！

Q13に対してのもしくは回答した方には、かかりつけの歯科医療機関への受診を勧めてください。歯科医療機関では咀嚼機能を回復する治療が行われます。また、歯周病治療による糖尿病の重症化予防も期待されます。

治療後に食事・栄養面で適切な保健指導を受ける必要があります

栄養面の改善には継続的な保健指導が必要です。

図1. 生活習慣病対策と歯科



「速食い」は「メタボ」になりやすい ▶ 速食い習慣に咀嚼支援を Q14

近年、速食いの人に肥満が多いことが明らかになってきました（表面図4）。また、速食いは肥満だけでなく糖尿病のリスクであることもわかってきました。速食いの是正には、保健指導が有効であったとする事例も報告されています。このように、ゆっくりよくかむ習慣を身につけるための咀嚼支援策を行うことにより、メタボ改善効果が期待できます。

「間食」と「喫煙」▶ 「メタボ」と「歯科」の共通リスク Q8 Q16

「間食」と「喫煙」は既に特定保健指導でも重視されていますが、前者は「むし歯」の、後者は「歯周病」のリスクでもあり、共通のリスクと捉えた保健指導を行う必要があります。

歯科医療機関で特定保健指導を

歯科医療機関では生活習慣に関する保健指導が日常的に行われています。また、歯科医師には、初回以外の特定保健指導を行うことが認められています。前述した「間食」や「喫煙」は「メタボ」と「歯科疾患」の共通リスクであり、「速食い」に対する咀嚼支援を行う場としても歯科医療機関は適切と考えられます。



（作成）公益社団法人日本歯科医師会

早食いとメタボ

参考資料

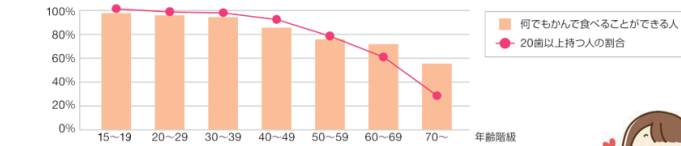
e-ヘルスネット「早食いと肥満の関係-食べ物をよく「噛むこと」「噛めること」

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/teeth/h-10-002.html>

e-ヘルスネット 早食い 肥満 検索



図2. 「何でもかんで食べることができる」と「20歯以上持つ」人の割合（国民健康・栄養調査 2004年）



年齢階級別における「何でもかんで食べることができる」と「20歯以上の歯を持つ」人の割合を示したものです。それによると日本人の高齢者では歯の喪失が進み、70歳以上では食べ物をよくかめない人が半数近くと、大変多いのが現状です。

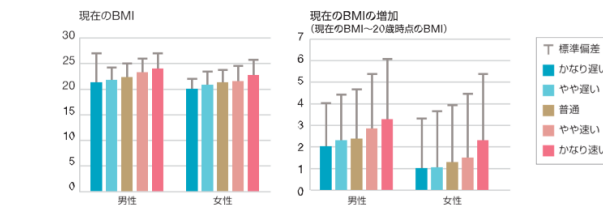


図3. 咀嚼に問題がある群の各種栄養摂取量（国民健康・栄養調査 2004年）



食べ物をよくかめなくなると、硬い食品を避けるようになり、ミネラル・ビタミン・食物繊維などの摂取量が低くなり、栄養摂取バランスの崩れにつながることがわかっています。

図4. 食べる速さとBMIの関係（Otsukaら, 2005）



愛知県内に住む35～69歳（平均年齢48歳）の成人（男性3,737人、女性1,005人）を対象とした疫学調査の結果で、食べる速さ（5段階の自己評価）と肥満度（BMI）の関連をみたところ、早食いの人は現在のBMIが高い傾向にあること、さらには20歳時点からのBMI増加量も高いことがわかりました。

関連サイト

速食いは正の具体策
【咀嚼支援マニュアル】



歯科疾患の予防
【e-ヘルスネット】



※この面の記載内容はe-ヘルスネットから引用しておりますので、原文そのままの表記にております。

平成30年、口腔機能の発達する乳幼児期・口腔機能の低下する高齢期をターゲットとした「口腔機能発達不全症」「口腔機能低下症」が歯科診療で対応可能に！

加齢による口腔機能の変化のイメージ

中医協 総 - 2
2 5 . 7 . 3 1

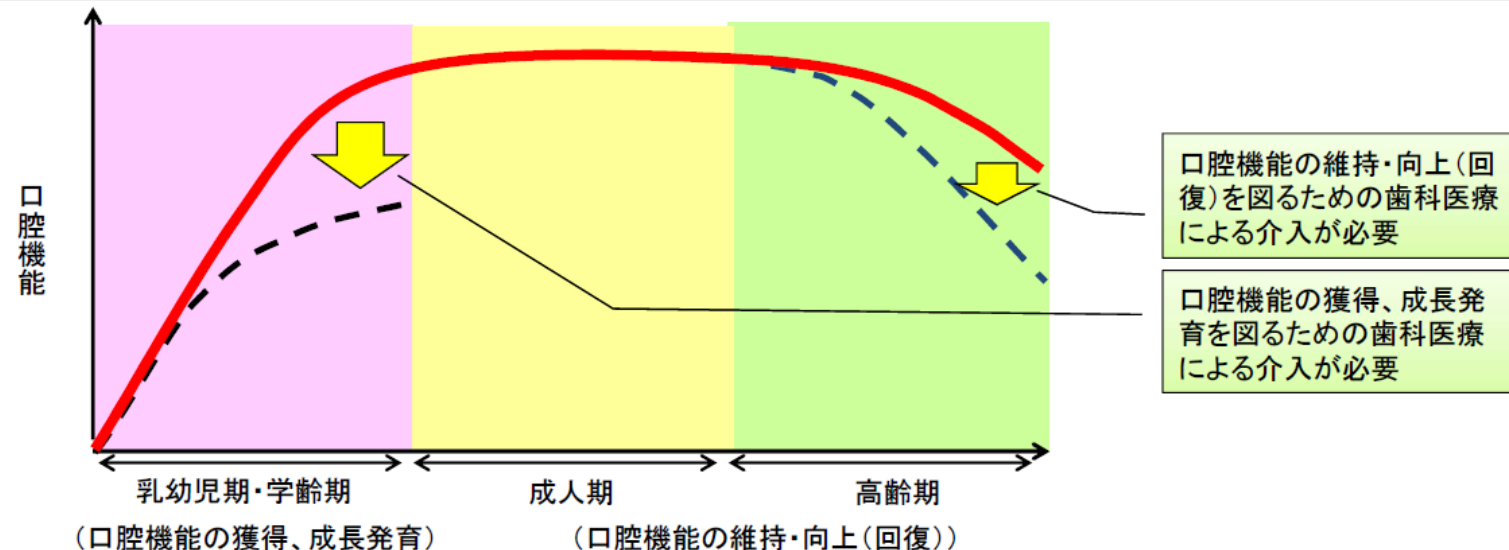
【歯科口腔保健の推進に関する法律(平成23年法律第95号)第12条第1項の規定に基づく基本的事項】

第一 歯科口腔保健の推進のための基本的な方針

三 生活の質の向上に向けた口腔機能の維持・向上

食べる喜び、話す楽しみ等のQOL(生活の質)の向上を図るためには、口腔機能の維持・向上が重要である。

高齢期においては、摂食・嚥下等の口腔機能が低下しやすく、これを防ぐためには、特に、**乳幼児期から学齢期(高等学校を含む。)**にかけて、**良好な口腔・顎・顔面の成長発達及び適切な口腔機能を獲得し、成人期・高齢期にかけて口腔機能の維持・向上**を図っていくことが重要である。



- : 乳幼児期・学童期に適切な口腔機能(咀嚼機能等)を獲得し、成人期に至った後、加齢に伴い(機能)低下していくイメージ
- - - : 乳幼児期・学童期に、歯科疾患や口腔機能の成長発達の遅れ等を生じ、歯科医療による介入が行われないイメージ
- - - : 高齢期に、歯科疾患や全身疾患に伴う口腔(内)症状(合併症)等を生じ、歯科医療による介入が行われないイメージ

「食育」において さらなる充実が求められること

うまく食べられない、食べることが大変な人たちも
一緒に「食」を楽しめるように

安全に食べる

小児と高齢者は窒息のリスクが高い

絶対に防がねばならない事故

窒息

子どもと高齢者は窒息のリスクが高い！

- 子どもと高齢者は、窒息しやすい喉（のど）の構造をしている
 - 子どもは「短くて狭い」
 - 高齢者は「長くて細く狭い」
- 子どもは未経験で未熟⇒機能が未発達・力が弱い・何をどう食べたら良いか知らない
- 高齢者は経験者だが機能が減退して行っている⇒機能が低下・力も低下、さらに認知機能低下があると何をどう食べたら良いかわからなくなってしまう

保育士が保育中、実際にのどにものを詰まらせそうになった、救急搬送した、等の経験例 (坂井田, 小児耳, 2021)

内容

- 年長児で詰まりそうになったが咳をして大丈夫だった
- 給食時、噛まずに飲み込む子はむせている
- 4歳児、しゃべりながらトマトを食べてのどに張り付き、咳や背部叩打で出させた
- お菓子の個包装フィルムを詰まらせそうになった
- 鶏の唐揚げがかみ切れずに飲み込み詰まった
- 丸いチーズを噛まずに飲み込んだ
- リンゴでむせた
- みたらし団子を丸のみして詰まりそうになり、背部叩打した
- ぱさついたおやつを詰まらせそうになった

離乳食開始期以降～ 窒息の原因食品が多かったもの

月齢・年齢	1位	2位	3位
9～11か月	パン	米	果物
12～14か月	パン	野菜	米
15～17か月	米／果物	パン／肉	麺
18～23か月	パン／いも	麺／汁物	野菜／飲料
24～29か月	米	麺	肉
30～35か月	麺	肉	いも
3歳	野菜	麺／肉	米／餅／からあげ
4歳	パン／いも／のり ／あめ		
5歳	米／肉		

パンが多い！

「あめ」が登場
食べさせるもの
が変わってくる

- ・脇 真由美（アサヒグループ株式会社）他：「乳幼児期における誤嚥の特徴調査」．第24回日本保育保健学会ポスター発表
- ・小児科と小児歯科の保健検討委員会：食に関連する子どもの窒息事故，小児保健研究，79(5)：524-532，2020

乳児用ビスケットの注意喚起



– [Home](#) / [Safety](#) / [Recalls, Market Withdrawals, & Safety Alerts](#)

/ [Gerber Products Company Announces Recall and Discontinuation of All Batches of Gerber® Soothe N Chew® Teething Sticks Due To Choking Hazard](#)

COMPANY ANNOUNCEMENT

Gerber Products Company Announces Recall and Discontinuation of All Batches of Gerber® Soothe N Chew® Teething Sticks Due To Choking Hazard

When a company announces a recall, market withdrawal, or safety alert, the FDA posts the company's announcement as a public service. FDA does not endorse either the product or the company.

[Read Announcement](#)

[View Product Photos](#)

[f Share](#)

[X Post](#)

[in LinkedIn](#)

[✉ Email](#)

[🖨 Print](#)

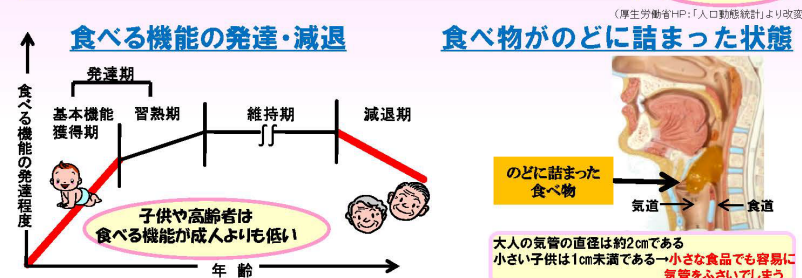
<https://www.fda.gov/safety/recalls-market-withdrawals-safety-alerts/gerber-products-company-announces-recall-and-discontinuation-all-batches-gerber-soothe-n-chew>

窒息には、摂食嚥下機能、食べ方、情緒、認知機能、食物物性など様々な要因がある

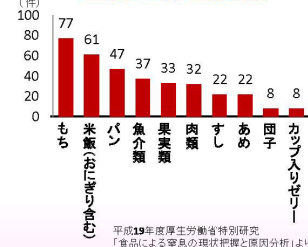
食品による窒息事故に気を付けよう！

・食品による窒息で死亡する人は年間**4000人**以上です！

・1日に約**11人**が食品による窒息で命を落としています！
知っていますか？



窒息の原因食品



Point

- 一口の量は無理なく食べられる量にしましょう。
- 食べ物を一口入れたら、いつもより5回多く噛むようにしましょう。目標は一口30回噛む事です。
- しっかり噛んでだ液とよく混ぜ合わせてから飲み込みましょう。
- よく噛んで食べる事は肥満の解消・予防にもなります。
- 歯のない方は入れ歯をいれてしっかり噛みましょう。
- 離乳期の乳幼児は口の中の状態や機能に合った食べ物を与えましょう。

しっかり噛んで食べることは、今すぐできる『**窒息予防**』

(社)日本歯科医師会

窒息時の対処法

乳児

手順	背部叩打法(はいぶこうだほう)・・・図1
1	救助者の片腕の上に乳児をうつぶせに乗せ、手のひらで乳児の顔を支えながら、頭部が低くなるような姿勢にして突き出す。
2	もう一方の手の付け根で、背中の真ん中を異物が取れるか反応がなくなるまで強くたたく。

注意点

乳児に対しては、腹部突き上げ法(ハイムリック法)を行わない。
反応がなくなった場合は、乳児に対する心肺蘇生法を開始する。



図1

小児・成人

手順	腹部突き上げ法(ハイムリック法)・・・図2
1	腕を後ろから抱えるように回す。
2	片手で握りこぶしを作り、その親指側を傷病者のへそより上でみぞおちの十分下方に当てる。
3	その上をもう一方の手で握り、すばやく手前上方に向かって圧迫するように突き上げる。



図2

手順	背部叩打法(はいぶこうだほう)・・・図3
1	ひざまずいて、傷病者を自分の方に向けて側臥位(そくがい)にする。
2	手の付け根で肩胛骨(けんこうこつ)の間を力強く何度も連続してたたく。

注意点

妊婦(明らかに下腹が大きい場合)や乳児に対しては、腹部突き上げ法は行わない。背部叩打法のみを行う。
横になっている。あるいは座っている傷病者が自力で立ち上がれない場合は、背部叩打法を行う。
腹部突き上げ法と背部叩打法の両方が実施可能な状況で、どちらか一方を行っても効果のない場合は、もう一方を試みる。



図3

(福岡市消防局HP:「いざという時の応急手当」より一部改変)

窒息者を発見したらまず119番と異物除去！AEDは心肺停止の時です！

(社)日本歯科医師会

<https://www.jda.or.jp/jda/business/chissoku.html>

食べる機能の基本が発達する 小児期

歯と口腔の動き

～その口で何を食べられるのか？～

摂食機能の発達と歯の萌出

口の動きと歯の生え方をみて、何が食べられるのか判断することが大切



哺乳期；
歯はない

離乳初期・中期・後期



- 1歳ころ；
- ・前歯がかみ合う
 - ・その前歯を使ってかじり取りをするが、最初はうまくできない
 - ・すりつぶしの（噛む）動きはできているが奥歯のところは歯ぐきだけなので、「歯でのそしゃく」はできない



- 7ヵ月ころ；
- ・下の前の乳歯が生え始める
 - ・離乳食は中期くらい



- 1歳半ころ；
- ・離乳完了食～幼児食を食べているが、まだ奥歯のかみ合わせはないことも（あっても1か所くらい）
 - ・スプーンを使って食べるが増える

- 3歳ころ；
- ・乳歯が20本生えそろ
 - ・大人と同じくらいの食べを自分で食べられるようになるが、「弾力のあるもの」「繊維質のもの」「硬いもの」は食べにくい
 - ・また自分で上手に食べられないことも多い

成長

食べる困難のあるひとたち

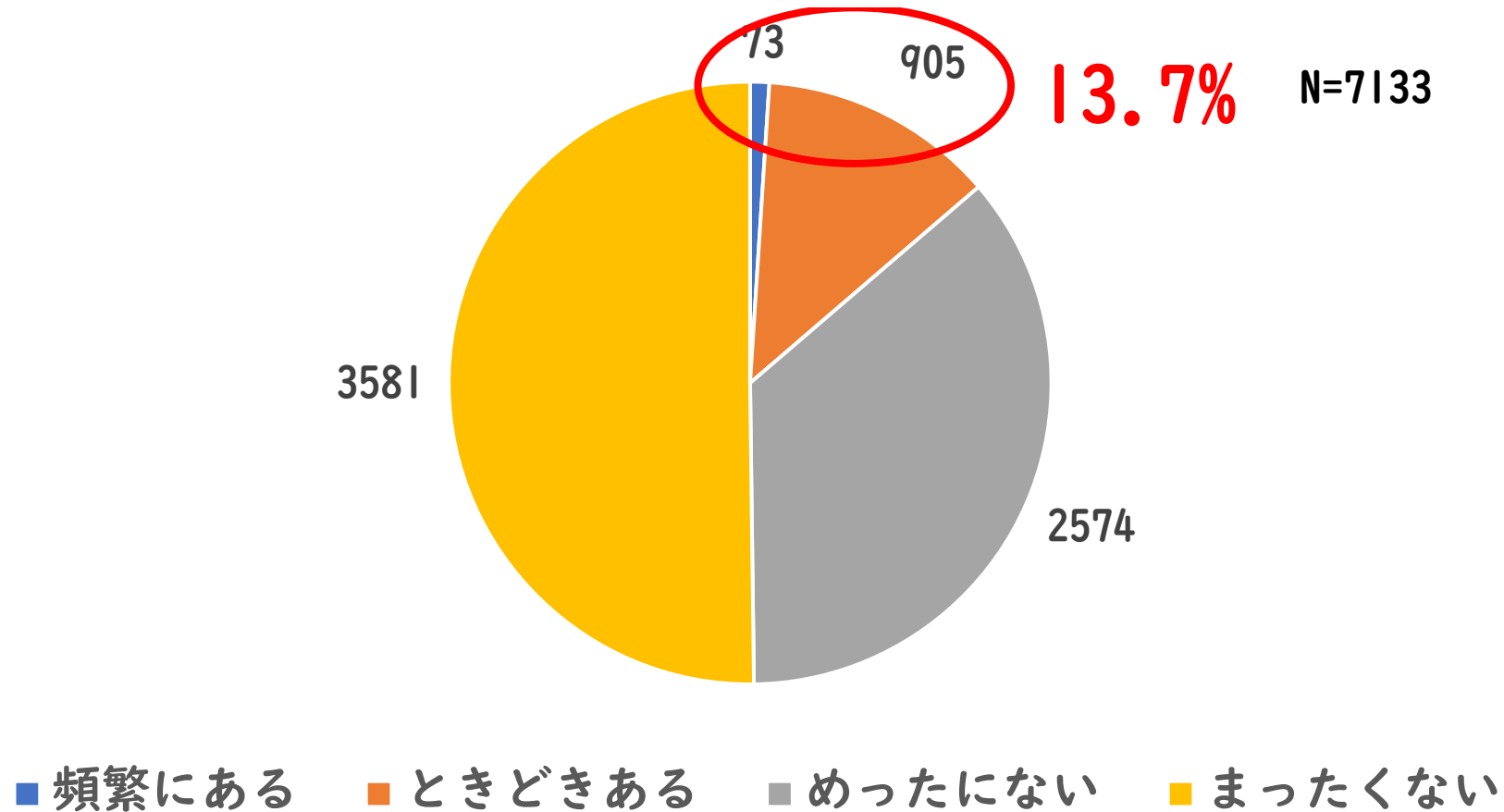
摂食嚥下障害

摂食機能の発達遅延 早産・低出生体重児

発達障害特性の影響

国民健康・栄養調査 2013年データ

あなたは食べ物や飲み物が飲み込みにくく感じたり、
食事中におせたりすることがありますか



摂食嚥下障害患者数（推計）

（平成17年度要介護高齢者に対する 摂食
嚥下障害対策 実態調査報告書：北海道）

全国推計

782,410人（成人のみ）

（2006年3月、要介護（要支援）認定者数 4,322,708人）

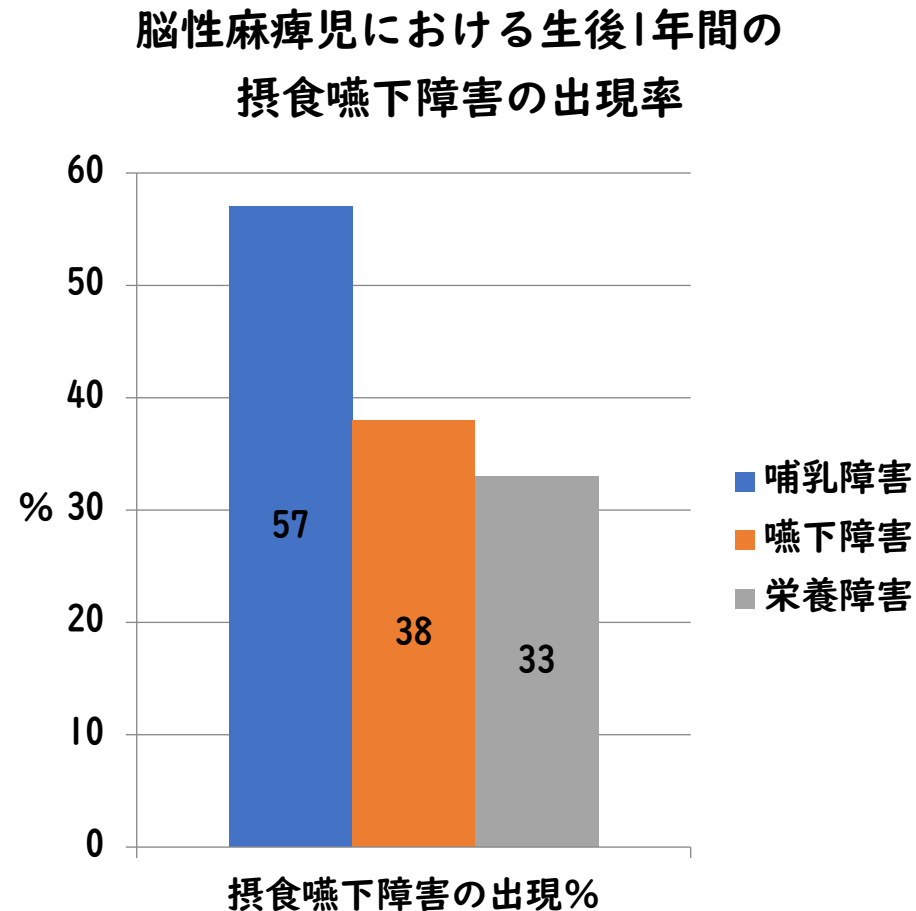
摂食嚥下障害は高齢者だけではない

- 令和5年版障害者白書では、在宅の身体障害者（脳性麻痺も含まれる）のうち、18歳未満は68,000人（1.6%）
- 多くの子ども達にも摂食嚥下障害の問題がある
 - 重症心身障害児者
 - 医療的ケア児者.....



https://www8.cao.go.jp/shougai/whitepaper/r05hakusho/zenbun/siryo_01.html

小児の摂食嚥下障害の原因で多い疾患 脳性麻痺



- 脳性麻痺児の85～90%は嚥下障害の既往がある (Arvedson, 2002)
- 生後1年間に哺乳障害が57%、嚥下障害が38%、栄養障害が33%認められた (Reilly, 1996)

感覚の過敏や鈍麻などにより
食の困難を抱えやすい

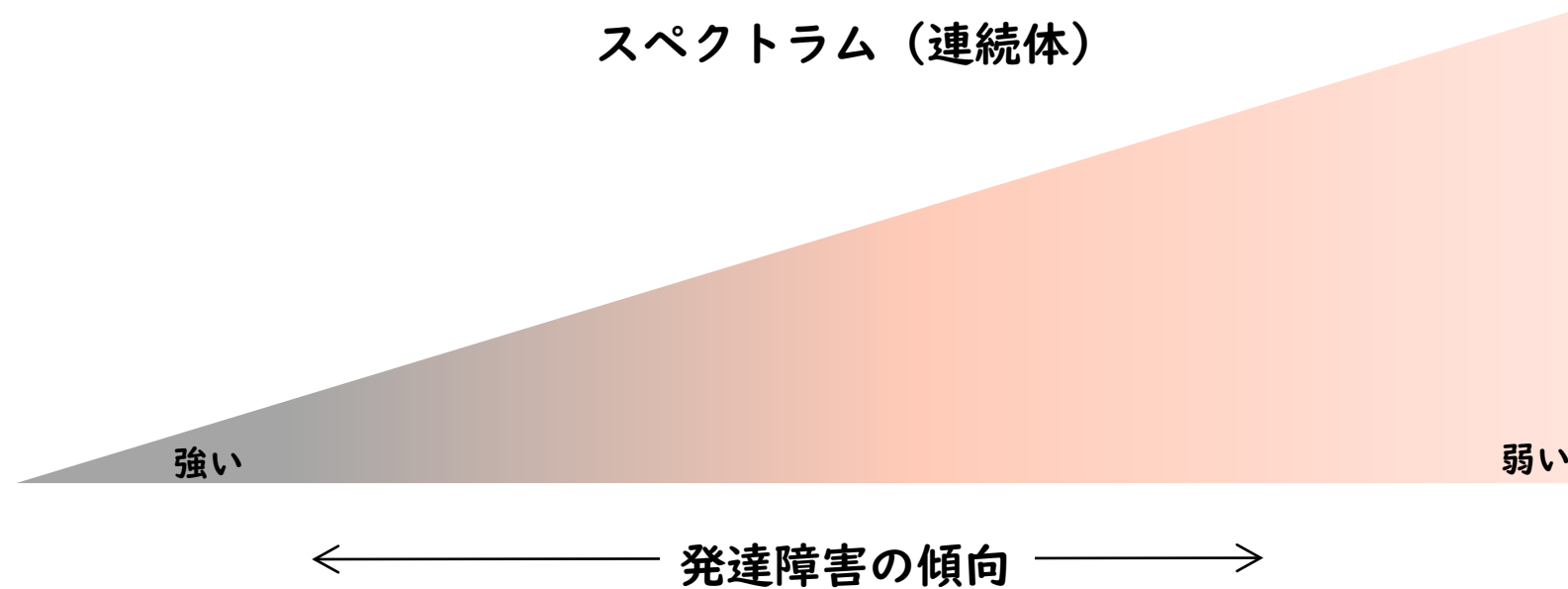
発達障害の特性

発達障害の診断がついていない子ども（大人も）たちが少なからず存在する

- ・発達障害の診断は，知的能力障害が少なく発達特性が薄いほど事例化・顕在化は遅くなる。
- ・知的能力障害のない発達障害については学童期に入り集団生活や学業で問題を生じてから初めて相談・受診につながるケースも多い。

金生由紀子，渡辺慶一郎，土橋圭子編著．自閉スペクトラム症の医療・療育・教育．新版，33株式会社金 芳堂；2016． 33

どこからが発達障害か、という境界はない 全てはスペクトラム（連続体）



発達障害傾向のある子どもにみられる食行動

- 視覚の特異性
- 触感の特異性
- いろいろな食べ物の制限
- 食べることを拒否する（拒食）
- 食べ物をものすごく欲しがる。
- 新しい食べ物に挑戦しない。
- 甘い食べ物だけを好むorしょっぱい食べ物だけを好む。
- 噛み応えのある食べ物を好むor奥歯が過敏で噛めない。
- 特定（独特）の方法で調理された食べ物を好む。
- 特定（独特）の方法で食べさせてもらうことを好む。

Ahern, et al, 2000; Cornish, 1998; Raiten & Massaro, 1986; Schreck et al, 2004, Schreck & Williams, 2006; Whitley et al, 2000; Williams, et al, 2000
Lukens, C. T., & Linscheid, T. R. (2008). Development and validation of an inventory to assess mealtime behavior Problems in children with autism, Journal of Autism and Developmental Disabilities, 38, 342-352.

発達障害の本人・当事者の困難感 ～口腔機能等に関すること～

- ・ 顎をうまく動かせない。
- ・ 飲み込み方がわからない。
- ・ 箸の使い方が下手である。
- ・ 疲れている時は舌を嚙んだり誤嚥しやすい。
- ・ 大人数の食事は音やにおいなどの情報が溢れて辛い。
- ・ 人の輪の中でどのようにふるまえばいいかわからないため会話は
おそろしい。

など

田部絢子、高橋智：発達障害等の子どもの食の困難と発達支援，風間書房，2015年11月

日本歯科医学会連合では食の困難のある人を理解するための フォーラムを開催しました

一般社団法人 日本歯科医学会連合主催 商標登録展開ワーキンググループ 2024 年度フォーラム

子どものお口の発達と 歯科医療を多方面から考える

令和 7 (2025) 年
2月1日(土)~2月28日(金)
オンデマンド配信

誰でも
視聴できるよ！
ぜひ申し込んでね！

妹の
ハミルです！

講 演
(座長) 商標登録展開ワーキンググループ委員
木本茂成

- 1.発達障害等の発達特性を有する
子どもの食の困難と発達支援 (45分)
田部絢子
金沢大学人間社会研究域学校教育系 准教授
- 2.摂食障害や偏食の子どもたちが
楽しく食べるために (45分)
藤井葉子
医療法人社団湧泉会 ひまわり歯科 管理栄養士
- 3.子どもの摂食障害
(食べたいのに食べられない子への対応) (45分)
作田亮一
獨協医科大学埼玉医療センター 子どものこころ診療センター長

開催日時:2025年2月1日(土)~2月28日(金) 開催方法:オンデマンド配信
登録方法:ウェブ申込み(登録締め切り 2025年2月20日17:00まで)
https://www.jdaform.jp/form_nsigr_forum_onde/
(登録者へご案内させていただきます。学会連合HPよりお申し込み下さい。)

お問合せ:事務局 FAX: 03-3263-7761 E-mail: jimukyoku@nsigr.or.jp



講演内容

1. 発達障害等の発達特性を有する子どもの食の困難と発達支援 (田部絢子)
2. 摂食障害や偏食の子どもたちが楽しく食べるために (藤井葉子)
3. 子どもの摂食障害：食べたいのに食べられない子への対応 (作田亮一)