

子どもの口の発達と健康

健康な口の発達が熱中症対策に

子どもの熱中症の原因を考えず、『水を飲む』や『エアコンの効いた部屋で生活する』といった対症療法のみで対応していると、『熱中症』になる根本的な問題は改善されず、大人になっても『熱中症』のリスクは残り、心不全などの生命を脅かす病気にかかってしまうことが危惧されます。

1・熱中症の原因を考えてみましょう

『熱中症』の原因はいろいろと考えられますが、多くの方が『気温の上昇』と考えますが、実は気温などの環境要因だけで『熱中症』になるかどうかは決まらないようです。

『熱中症』とは体温が上昇し、脳がオーバーヒートの状態になることなのです。人間には、体温の急上昇を起こさせないための様々な機能が備わっていて、その1つが『汗』です。汗をかくと、気化熱が体表面の皮膚を冷却し、皮膚の下にある血管を冷却し、冷却された血液が体中をいきわたり、脳にも冷却された血液が循環するので体温の急上昇を押さえられます。しかし、能動汗腺といわれる実際に機能する汗腺の発達は、おおむね3歳までに決まってしまう。汗をかく経験を3歳までの間に多くした子どもは、能動汗腺の数が多く、汗をかくということが自然にできるようになるので『熱中症』になる確率は下がります。

幼児期に汗をかく体験ができるかどうかは、子どもたちで決まるものではありません。外に出て遊ぶのも、エアコンの効いた涼しい部屋で遊ぶのも大人次第なのです。3歳までの子どもが、勝手に外を出歩くことはないのですから。

大量の汗をかいて脱水症状になった場合や、汗腺が十分に機能しているような子どもに対しては水分補給が有効ですが、汗をかけない子どもにいくら水を飲ませたとしても、発汗は期待できません。たとえ24℃の気温であっても熱中症にかかってしまうことは十分に考えられます。将来『熱中症』にならない大人になるため、また『熱中症』から起因する心不全などの様々な病気を予防するためにも、子どもたちには日

ごろから汗ばむ体験を「させたいですね。具体的には、2歳と3歳の夏に外で遊ばせることが1番効果的な方法です。普通に遊ぶだけでも十分に汗をかき、能動汗腺が自然に増えていきます。これなら皆さんできそうですね。1日中エアコンの効いた部屋にいるのが、いかに子どもの将来に影響するのをご理解いただけるなら、さっそく今夏から外遊びを多く取り入れてください。ただし、0から1歳児は体温コントロールがうまくできない場合があるので、無理に外へ連れ出すのは禁物です。また、気温が30℃以上の炎天下で遊ばせるのも、能動汗腺未発達の子もたちにとっては、逆に『熱中症』を誘発することになってしまいます。午前中の暑すぎない時間帯で、遊ぶようにしてください。

2・熱中症予防の「キーワードは『鼻呼吸』だった！！

口をポカンと開けている子どもは『熱中症』になりやすく、口を閉じて鼻で呼吸ができていない子どもは熱中症になりにくいのです。

なぜ口呼吸は『熱中症』になりやすく、鼻呼吸は『熱中症』になりにくいのでしょうか。

これは、様々な環境に適応できるように作られた鼻の中の構造に理由があります。鼻の中には鼻腔と呼ばれる空洞があり、鼻で空気を吸い込むと瞬時に空気を適温にして、

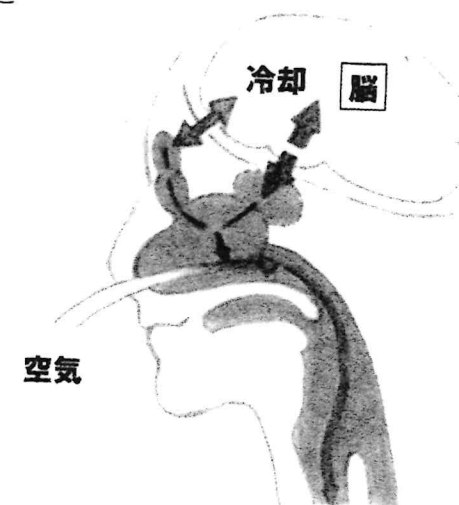
この空洞で乱気流を生じさせ、脳の前部分（前頭葉付近）や脳下垂体と呼ばれる部分を冷やしながら肺まで空気を送り込んでくれます。

人間が高温のサウナでも極寒の環境でも生活できるのは、

この鼻腔のおかげなのです。

それではどうすれば自然に鼻呼吸できる子どもに成長できるのでしょうか？

鼻呼吸で脳を冷却する



3・『前歯がぶり』でお口ぽかんを予防しましょう

鼻腔があるところは顔の中央部分ですので、この部分を『中顔面』と呼びます。この中顔面が前後的に正常に成長している子どもなら、自然と鼻呼吸ができるようになります。中顔面の成長のカギを握るのが『舌』と『歯』などの、口の中の組織なのです。母乳を深のみすることで、赤ちゃんは舌をうねるように強い力で上方に動かし、蠕動運動させます。そうして舌の筋肉が鍛えられ、同時に上あごに強い力がかかり『中顔面』に十分な負荷が加わらなかった場合、本来の遺伝子情報とは違う骨格に変貌し、前後的に不十分な『中顔面』の成長をします。『中顔面』の前後的成長にとって正しい哺乳は欠かせませんが、すでに離乳している子どもに母乳を飲ませることはできません。『中顔面』の成長のピークは早く、小学校の低学年までには、ほとんどの成長が終わるようです。そこで離乳期を過ぎた子どもたちにやっていただきたいのが、『前歯がぶり』です。前歯で食べものにかぶりつくことで、『中顔面』が前後的に成長するからです。

東京大学の遠藤萬里先生は著書『人類学百話一』の中で、前歯への負荷が結果的に『中顔面』を前方成長させるということを証明されています。3歳までに機能する汗腺が十分にできず、母乳の深飲みも実践できなかった子どもたちにとって、骨格構造的に『中顔面』を成長させるラストチャンスが『前歯がぶり』なのです。この時、食卓から水やお茶をなくし、軟らかい食事を流し込むような習慣をなくしていけば、噛むことによる上あご『中顔面』への強い負荷が期待できます。こうすることで、より効果的に鼻呼吸環境が整い、『舌』の機能も向上して、一生『熱中症』に困らない大人になっていくでしょう。

引用文献 こどもの栄養

医療法人社団南生会 生田歯科医院 歯科医師 藤原康夫

正しくかむための食生活

正しく噛むためのポイント5つ

- ① 正しい姿勢を意識すること
最近ではイスとテーブルでの食事が主流になり、子どもも大人と同じ椅子に座るために足がブラブラしてしまっていることが多いようです。これでは噛むのに力が入りません。足をしっかり下につけるために、踏み台を用意しましょう！床に座っている場合は、背筋がしっかり伸びているか？見てあげましょう。
- ② 食卓から水やお茶を無くしましょう
水やお茶などをとりながら食べると噛まずに水分で流し込む食べ方をしてしまいます。水やお茶は、食後に飲むようにしましょう。
- ③ 前歯でかぶりつくことが重要です
前歯でかぶりつくことで顎が成長し口の周りの筋肉が発育します。一口で口に入らない大きさの料理をだして、どんだんかぶりつかせましょう
- ④ 『食材選び』がポイントです！
ただ単に硬いものではなく、噛み応えの良い野菜やお肉などの繊維質を食べましょう。スイカやとうもろこし！のりを巻いた口より大きいおにぎりも前歯でかぶり食べられる良いメニューです。
- ⑤ 食べることは運動です
早食いやテレビを見ながらダラダラ食べなどはしていませんか？食事の時間はリズムカルに噛みましょう！
顎の強化におすすめなのは『前歯でガブリ食べ』
中顔面の成長にも身体全体の成長にもつながります
顎が大きくお口の中も広ければ、しっかり呼吸が出来るため良質な睡眠を得られます。
十分な睡眠は自立神経の発達も促すのです。歯でかぶり食べ！
良いことたくさんです！

