

# サクッと学べる 「歯科×食」の健康講座

～ 歯科診療に食事相談を組み込むことで実現する 健康について楽しく解説します ～

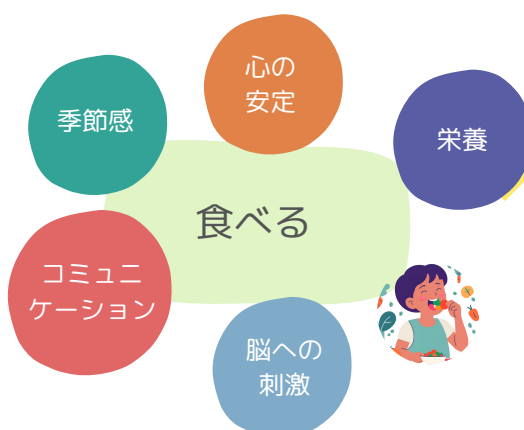


## 口腔機能の発達と食べる力

授乳期の後半から離乳食が始まるタイミングで、成人嚥下機能の獲得とともに食事内容を反映した口腔機能の形成が本格化します（発達期）。咀嚼においても嚥下においても成人に向けて口腔機能が習熟する重要な時期であり、歯の萌出（歯がはえること）とともに唾液の分泌、口唇の閉鎖、舌の動きなど口腔の協調運動の習得がポイントとなります。この時期に、よく噛むことを習慣付けることで人間は食塊形成を通して様々な味わいを体現する一方、咀嚼によって多様な食感を経験し、その積み重ねが脳皮質の感覚野や運動野を刺激、活性化して、その後の成長や発育に大きな影響を与えるといっても過言ではありません。



また、食事を通じて食卓から生まれる家族とのコミュニケーションや食事マナー、旬の食材から得られる季節感など人間形成の要素としても食べることは実に奥深いです。発達の過程において培われる「食べる力」は単に栄養を満たすだけの問題ではなく、嗜好や心の安定にも影響する大変重要なキーワードです。



記事  
長谷剛志先生

公立能登総合病院 歯科口腔外科 部長