

土浦カンファランス 6月11日セミナー感想および質疑応答

○A.H.様

とても興味深く、そして、管理栄養士としての課題発見につながるご講演ありがとうございました。2児の母でありながらも、口の機能を育てるための離乳食になってなかったと猛反省しております。

わが子は、顎が小さく、歯に隙間がありません。仕事が忙しく、適当な離乳食であり、手づかみ食べはさせてはいましたが、その内容は、口のためにはダメなものだったともいます。

柔らかいものだと、飲み込めるので、丸のみになるということ、確かにということをつくさん教えていただきました。

講演中、子ども（5歳）が興味津々にVFの写真を見ておりました。

管理栄養士養成校の教員として、口を育てることに限っては、まったく授業で教える機会がほとんどありませんし、関連科目の教科書にもただただ離乳食の作り方など支援ガイドに沿ったものしかありません。保育園に勤める学生も多くいますので、しっかりと、支援ガイドの意味合いをとらえたうえで、支援方法などにつながる教育をしていかなくてはならないと思います。

また、自分自身、子どもの食べることと口腔機能について興味があり、なにか研究ができないかと思っておりましたので、今回の先生のご講演からヒントをいただけたように思います。

ぜひ、先生の論文を早速、読んで勉強したいと思います。また、先生のご講演や勉強会などありましたら是非参加させていただきたいと思いました。

返信：詳しい感想を頂きありがとうございます。教育の場にこのような話に興味を持って下さる方がいらっしやることは希望です。研究をなさるとの事、楽しみにしています。

○M様

20食品の摂取状況調査 とても興味深かったです。

今後 新米ママさんへの案内が以下のようなになれば、よいですね。

どれくらいの年齢 例) キャベツの炒め物 が食べれます(発育曲線のような考え方のように思えました) そのように食べられようになるには、練習が必要です。家族と同じ料理(もちろん薄味)で、その場で加工して与える方法です。離乳食を別で作る必要はありませんから、簡単です

喉に詰まらせてしまって、危険ではと思う新米ママさんへ、心がけること(少しえづこが、それも練習のうち等)を実践も含めて共有できる場所が増えれば良いと思います。大変恐縮ですが質問です。歯列が狭く、食事をほとんど噛まずに食べる、早食いの10歳のお子さんへ肥満で食事指導する機会がありました。野菜嫌いもありました。病院の食事は、母親が早食いでえづく事があるので、おかずを一口大にして欲しいとありました。この場合、噛めるお口にしていくのが、肥満の改善にもつながると思いますが、歯科矯正以外にも、食事のとり方で歯列の改善はみられるでしょうか。

返信：是非、新米ママさんへの支援を継続されてください。危険に関しては、食べさせる時に「しっかり見守る」とこと「ママが本能的に危ないと思った時には、危険を回避できるように手を出しましょう」ということも一緒にお伝えしていただけると良いか

と思います。口の中で固形物が3～4個も踊るようなときは、指で掻き出してあげるといように。

10歳のお子さんの件ですが、「おかずを一口大」にすると、早食い&丸呑みを助長するのではないのでしょうか。「えづかない」ためには、「呑み込みやすくする」のではなくて、「よく咀嚼する」ことが必要だとお母様に理解してもらえると良いですね。まずは食事中の飲み物を無くし、刻まない線維性の食べ物を辛抱強く与えることが、解決の早道になると思います。不正咬合になってしまったものを数か月の食事の改善で治せるとは私も思いません。しかし、食習慣を変えることができれば、生活習慣病の予防も含め、その子の生涯にわたるメリットが得られると思います。

OH.K様

土浦摂食カンファ6月に参加の機会を与えていただき本当にありがとうございました。ちょうどBLWの本を読んだばかりだったので四元先生のお話とても興味深く拝聴させていただきました。私たちは口腔（口唇・舌等）を意識的に動かす、無意識に動かすことをしていると思うのですが乳幼児期は？と考えると授乳期、離乳期はどちらかというとな無意識に動かしているのでしょうか？反射的？といったらよいのでしょうか。舌の動きについて、先生のお話をうかがい、

身体機能がたくさんの様々な動きをすることで発達するように口腔も同じなのかなと思いました。

まずは赤ちゃん自身をじっくり観察し、生活状況や育児環境等さまざまな視点から情報を得てアセスメントし将来を見据え関わる必要性があることを学ばせていただきました。まだまだ知識不足、勉強不足ですが、少しでも学びを深め赤ちゃんやお母さんたちに還元できるよう努力したいと思います。本当にありがとうございました。

返信：ご感想ありがとうございます。乳幼児期の口腔の動かし方が意識的か無意識的か…想像ですが、すりつぶしがゆと粒がゆの食べ方のように、赤ちゃんは体験を通して学習しながら、いろいろなテクスチャーと味と温度を理解し、それらに適応していくのだと思います。ただひたすら食べることを繰り返すことで。そこには挫折も失望もなく、生命力だけを感じます。

OT.M様

この度は、6月講演会に参加させていただきありがとうございました。実態調査などをもとにとっても貴重な興味深いお話を伺うことができました。健康な食が生きる力に繋がるのですね。子育て支援に携わる立場として、お母さま方と寄り添いながら、離乳期の食の大切さをお話していきたいと思います。

返信：是非頑張ってください。そういう方が地域にいらっしやるだけで、救われる親子が沢山いると思います。

OK.S様

昨日は貴重な講演会に参加させていただきありがとうございました。

栄養士たちは厚生労働省の離乳食の基準を守らなければと、場合によっては心ならずも相手に伝えているところもあります。離乳食の策定にかかわった向井先生などはどんなふうになら思っているのでしょうか。

娘や昨日参加したI衛生士などは四元先生と同じやり方で子育てし、なんでもよく噛み、食べるのがだいすきな子どもに育っています。それは歯科領域などで学んだからというよりも、子育ての本能のようにも思います。私自身も子育て中は育児書など読む暇もなく、感覚で育てていました。

栄養士たちも離乳食指導の問題にうすうす気づき、それで私のような歯科領域の者に話を頼んできました。

昨日の勉強を大いに生かします。ありがとうございました。

返信：子育ては本能的に…仰る通りだと思います。プラスその国、地域に伝統的に引き継がれてきた民族の知恵ですね。これが生かされないのは本当に損失だと思います。

○A.K.様

今まで医師より依頼があり相談でかかわってきていた考え方を見直ししなければいけないと強く感じました。本当にありがとうございました。もっと深く勉強したい、正しい考え方を学びたいと思ひまして、勉強会に参加を今後もお願いしたいと思ひます。本日は、いい勉強をさせていただきました。ありがとうございました。

返信：ありがとうございます。現場を知ろうとする栄養士さんが増えていけば、本当に心強いです。

○K.M.様

四元先生のレクチャーは、すごく参考になりました。保育園に入園してくる子どもと保護者に感じてきた疑問に、「やっぱりなあ〜」ということが調査結果などから確認できました。 ～中略～

保育園に入る前に、子育て支援の場で、ママたちへの離乳食の学びの場が必要だと痛感していました。そのちゃんとした離乳食が、「おかゆの裏ごしではない」と確信が持てたのが、今日の成果でした。

多くの保護者たちは、そもそも料理が出来ないので、離乳食も作れなくて、いつまでも母乳やミルク…という子が今、本当に多いです。そのまま、保育園に来て、たいへんな状況です。肉でも野菜でも、誤嚥の心配があります。ですから、誤嚥の事故を起こさないけど、噛んで呑み込める子に育てていくという「プロ保育士」が必要です。どちらも大事なんです。

その判断のできる保育士を育てなくてはいけないうし、それ以前に、ママたちにも誤嚥のリスクを減らすためにも離乳食をちゃんとやろうよ！と言わないといけないうと思ひています。

色々と考えさせられ、長々と書きましたが、遊びのリスクマネジメントと同様に、「食べる」ことのリスクマネジメントの重要性を痛感しています。また、勉強させてください。ありがとうございました。

返信：こちらこそ沢山の感想と、現場のいろいろな情報をありがとうございました。おかげで私の想像を超えて、食べられない問題は肥大化しているのかと知ることができました。保育の現場を助けるための外部からの情報の発信は本当に必要ですね。

○T.H.様

本日はありがとうございました。四元先生のパワフルで筋道だったお話は、とても説得力がありました。一般の子ども達に、噛む力が育っていない子がそんなに多くみられるのかと、少し驚きました。

すごくたくさん参加でしたね。びっくりしました。リモートだと遠方からも参加可能なので、ネットワークが広がりますね。

返信：ご感想ありがとうございます。そうなのです。ハンディキャップを持つ子ども達を見ていらっしゃる方には、健常児は何もしなくても普通に食べていると思われがちなのですが、上記の保育園関係者のお話にもありましたように、のっぴきならない状況にあります。逆に障害児の食については、私は素人同然で、まったく学び足りてないと

痛感しています。

OY.Y.様

本日はご講演、ありがとうございました。

質問なのですが、歯列不正の原因のところがよくわかりませんでした。下顎角が急になって、それが戦後に急に大きくなった??と仰っていた気がしたのですが、聞き間違いなのか、ちょっと教えていただけたらと思います。どうぞ、よろしくお願い申し上げます。

返信:わかりづらい説明ですみません。戦後急激に大きくなったのは歯の大きさです。縄文時代から現代にかけて、下顎枝の部分が短くなって、下顎下縁の傾斜が急になり、角の位置が上がったことで、正面から見てエラの張らない顔に変化してきました。歯の大きさは長期のスパンでは小さくなってきましたが、戦後に大きくなり始めたというデータがあります。咀嚼の機能量が減ったことで、臼歯部が内側により傾斜して歯列幅が狭くなり、ディスクレパンシー（歯槽堤の大きさと歯の大きさの不調和）が増加したと考えられています。ディスクレパンシーは不正咬合の原因の一つです。

OO 様

本日は、とても素敵なお講演ありがとうございました。

公園で事故が起こるたび、遊具がなくなり、子どもをけがから守ろうと、何も出来ない子達を育てる、そんな風景が目に見えびました。やっぱり子どもは野生児が一番ですね。OOO保育園も野生児ばかりです(^_^;)とても勉強になりました。ありがとうございました。

返信:「公園で…」のお言葉が心にともしっくりきました。こちらこそありがとうございました。

ON.N.様

保健センターでも食べることで悩んでいる保護者からの相談を受けることが多いです。偏食、野菜嫌い、かじり取れない、噛めない、飲み込めない、丸飲みなどなど。上手に食べることの学習が離乳期に獲得出来ずに来てしまったんだなあと感じます。また、肥満の小学生の指導でも同じことを感じ、離乳期の大切さを改めて考えることの多い毎日です。

行政では「授乳、離乳の支援ガイド」に則った指導が求められますが、それが摂食機能の発達を妨げるものにならないように踏まえつつも伝え方を工夫するなど、教室運営を見直していきたいと改めて思いました。貴重なお話を伺う機会をいただきありがとうございました。

返信:現場の貴重な声をありがとうございます。保健センターでの乳幼児健診の待ち時間に 20 食品のアンケートをして、個別相談時にスクリーニングと支援を行う材料に使っていただければ幸いです。会場に 20 食品の各グラフを張り出して、お母さんたちが眺めて、次の健診までにこれを食べられるようになるという目標にしてもらえたらいいなと思っています。

OK.W.様

先日は急遽参加させていただき、ありがとうございました。

リハビリテーション科医としてよりも、3歳の娘を育てる母親として、大変勉強になりました。

つい最近、娘の3歳児健診時に歯科の先生から『歯の隙間がないので、よく噛むよう

にしてくださいね。』と言われたばかりでしたので、耳が痛い話も多々ありつつ、とても印象に残る講演会でした。

返信：一人の母親として素になって聞いていただけたこと、とても嬉しいです。「よく噛むようにしてくださいね」というのは「言うは易し 行うは難し」そのものです。そういうことを平気でおっしゃる歯科医にはかみつきたくなる私です（笑）。歯並びのために生きるわけではない、けど何でも食べられるようになること、沢山咀嚼できる丈夫な口になることは、一生の財産になると思っています。是非手抜き料理（刻まない、焼くだけ、煮るだけ、炒めるだけ）を水なしでガシガシ食べさせてください（笑）。

OS.N様

本日は勉強会に参加させていただきありがとうございました。

小児歯科でも離乳食のマニュアル化がブームのような気がしていましたが、今日のご講演を拝聴し、心から感じるものがありました。四元先生のご講演をできれば私が子どもを持つことになった30年前に拝聴したかったと思ってしまいました。貴重なご講演をしてくださった四元先生に感謝しております。今後ともご教示の程、よろしくお願いいたします。

返信：「心から感じるもの」…とても私の心にも響きました。ありがとうございます。同じ思いを持つ仲間が増えることが、これからの社会を変えていけると信じています。こちらこそよろしくお願いします。

OE.I様

私も常々、乳児期から食事をつまずいてしまい、しっかりとした成長発育が見込めない子供たちが増えすぎていると危機感を覚えております。近隣の保育園幼稚園など複数力所園医をさせていただいておりますが、やはり最近食の悩みを相談されることが多く、保育園で実際にできること、できないことも含め、より具体的に指導して差し上げられるようになりたいと思っております。つきましては貴会の勉強会に次回以降も参加させていただきたく、今後も先生の症例に対する対応等を拝聴できましたら幸いです。

返信：同じ思いを持っていらっしゃる方がいらっしゃる方が何よりも励みになります。ぜひ現場の子どもたちの様子を生で見て、感じて、保育士の先生方とあれやこれや試行錯誤してみてください。必ずI様の経験が力になっていくと思います。ポイントは「いかに食体験をつませるか」だと思います。

OM.O様

本日は、大変貴重なご講演の聴講機会をありがとうございました。また子供たちのために勉強させていただければ嬉しいです。

返信：こちらこそお忙しい中、参加して下さりありがとうございます。男性の方が理解して下さることには大きな意義があると思います。