



社名の由来である  
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン  
「シャルロッテ」

株式会社ロッテ  
2022年6月8日(水)

## 約5人に1人の子どもに「お口ポカン」「いびき」の症状 それ、「口腔機能発達不全症」のサインかも？ 大切なのはむし歯予防だけじゃない！“口腔機能の発達＝口育”

株式会社ロッテ（本社：東京都新宿区、代表取締役社長執行役員：牛腸 栄一）は、全国の3～12歳の子どもを持つ親を対象に「子どもの口腔機能発達」に関する意識調査を実施いたしました。「口腔機能」とはしっかりと食べ物を噛んで飲み込める、舌を上手に動かすことができるなど、口周りに関する基本的な機能のことを指します。2018年には、15歳未満の子どもにおいてこれらの機能が正常でない状態を指す「口腔機能発達不全症」という病名が新たに制定され、治療に公的医療保険が認められるようになりましたが、むし歯予防等に比べて「口腔機能の重要性」はまだ広く認知されていません。その実態を明らかにするため、全国調査を行いましたので発表いたします。

### 口腔機能発達不全症とは

「口腔機能」とは、「食べる機能」「話す機能」「呼吸する機能」など、口周りに関する基本的な機能のこと。これらの機能が十分に発達していないか、正常に機能獲得できていない状態のことを「口腔機能発達不全症」といいます。

参考：日本歯科医学会 <https://www.jads.jp/basic/pdf/document-200401-3.pdf>

### 口育とは

口腔機能の正常発達を促進する事により、「口腔機能発達不全症」を防止する事で正常で健康な心身の発達を目指すこと。食べる・話すなど、生命活動に必要不可欠なこれらの“口腔機能のつかい方”は成長の過程で自然に身につくものと思われていますが、歯磨きやお箸を使うことと同様に“正しいつかい方”を丁寧に教える“口育”が必要です。

参考：日本口育協会 <https://www.oral-development-association.org/about/>

#### 口腔機能の発達不全を示す症状の割合

約5人に1人の子どもが

(N=400)



気がつくと口がポカンと開いてしまい、顎が上がってしまう

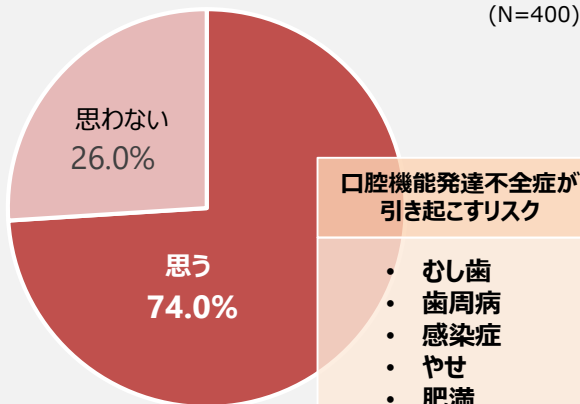
「お口ポカン」(18.0%)

鼻もつまっていないのに、いびきをかくようになった

「いびき」(18.8%)

#### 口腔機能発達不全症のリスクを知って 症状を改善したい・対策が必要だと思いますか？

(N=400)



#### 口腔機能発達不全症が 引き起こすリスク

- ・ むし歯
- ・ 歯周病
- ・ 感染症
- ・ やせ
- ・ 肥満

#### 【調査サマリー】

- ・ 約5人に1人の子どもに、「口腔機能発達不全症」のサインである「お口ポカン」や「いびき」といった症状があることが判明。
- ・ 子どもの成長において「口腔機能の発達」を普段から意識している親はむし歯予防を意識している親の半数以下、保育園・幼稚園等の教育機関においても「口腔機能の発達」のための取り組みがあったという回答は3割未満に留まり「むし歯予防」対策との意識の違いが顕著になった。
- ・ 67.3%の親が「口腔機能発達不全症」という病名を知らないことが明らかになった一方で、74%が「リスクを知って対処したいと感じた」と回答。
- ・ ここ1,2ヶ月で子どものマスク着用の機会が減ったと答えた親のうち、約半数が「歯・口」の健康状態をより意識するようになったと回答。

#### 【「口育意識調査」調査概要】

- ・ 調査方法：WEBアンケート調査（全国）
- ・ 調査対象：3～12歳の子どもを持つ男女
- ・ 有効回答数：400名
- ・ 調査期間：2022年5月20日（金）～5月23日（月）

社名の由来である  
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン  
「シャルロッテ」



## ① 口腔機能の発達不全を示す症状の割合調査

約5人に1人の子どもに「お口ポカン」、「いびき」の症状。「口腔機能発達不全症」のサインかも

気がつくとお口が開いてしまう「お口ポカン」な状態や、鼻が詰まっていないのに「いびきをかく」などの症状は「口腔機能発達不全症」のサインである可能性があります。口腔機能が十分に発達していないことのあらわれである各症状の割合を調査すると、約5人に1人の子どもに「お口ポカン(18.0%)」、「いびき(18.8%)」の症状が見られることが分かりました。また6～7人に1人の子どもが「やわらかいものばかり好んで食べている(16.0%)」、「食べ物をなかなか飲み込まない。(15.5%)」、10人に1人の子どもが「滑舌が気になる(11.5%)」、「片側の歯・顎ばかりで噛んでいる(11.0%)」といった症状が見られることが判明しました。子どもの年齢を2歳ずつ区切って分析した結果では、3,4歳の子どもの22.5%に「お口ポカン」、3,4歳・9,10歳の子どもの25%に「いびき」の症状があることが分かりました。それぞれの症状を総合して見ても、低年齢の子どもほど症状を持つ割合が高くなる傾向が見て取れます。

この調査に対してみらいクリニック今井一彰院長は「子どもにそれぞれの症状があることを自覚していない親も多い。いびきやお口ポカンは感染症や歯並びの悪化、アレルギー性疾患の重要なサイン。わが子を注意深く観察してほしい」とコメントしています。

### 約5人に1人の子どもが…



気がつくとお口がポカンと開いてしまい、顎が上がってしまう

**「お口ポカン」(18.0%)**

▶特に多かったのは**3,4歳**の子どもで**22.5%**

鼻もつまっていないのに、いびきをかくようになった

**「いびき」(18.8%)**

▶特に多かったのは**3,4歳、9,10歳**の子どもで**25%**

(N=400)

### 約7人に1人の子どもが…



強く噛みしめられず

**やわらかいものばかり好んで食べている(16.0%)**

▶特に多かったのは**9,10歳**の子どもで**22.5%**

食べ物を口に入れてから

**なかなか飲み込まない(15.5%)**

▶特に多かったのは**3,4歳**の子どもで**22.5%**

(N=400)

### 約10人に1人の子どもが…



**滑舌が気になる(11.5%)**

特に「カ行・サ行・タ行・ナ行・ラ行」がしっかり言えない

▶特に多かったのは**3,4歳**の子どもで**18.8%**

食事の際、**片側の歯・顎ばかりで噛んでいる**  
(11.0%)

▶特に多かったのは**9,10歳**の子どもで**13.8%**

(N=400)

社名の由来である  
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン  
「シャルロッテ」



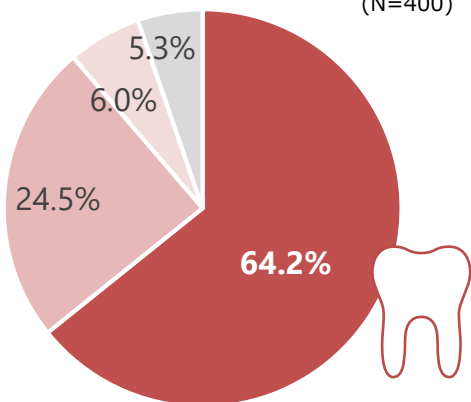
## ②「歯」と「口腔」の意識比較調査

6割以上の親が「むし歯予防」を日常的に意識、一方で「口腔機能」を普段から意識している親は3割未満  
園や学校でも取り組みは少なく意識の違いが顕著に

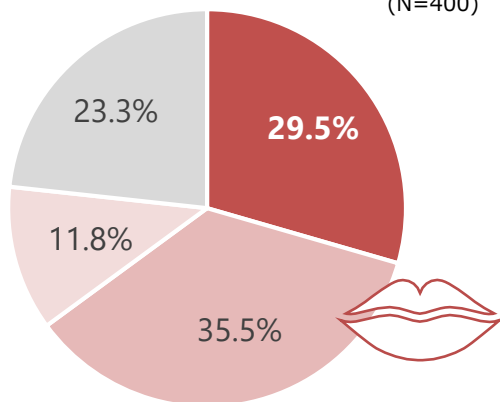
64.3%の親が「子どもの成長において『むし歯予防』を普段から意識している」と回答したのに対し、「『口腔機能の発達』を普段から意識している」と回答した親は29.5%で、3割以下となりました。

また、自身の子どもの幼稚園・保育園・学校での、むし歯と口腔機能発達のに関する取り組みに関する質問でも、「『むし歯予防』のための取り組みが行われていた」と回答した親が58.3%であったのに対し、「『口腔機能の発達』のための取り組みが行われていた」と回答した親は27.5%、「分からない」と回答した親が約半数に及び、関心具合の違いが伺える結果になりました。

子どもの成長において、  
「むし歯予防」を意識したことがありますか？  
(N=400)



子どもの成長において、  
「口腔機能の発達」を意識したことがありますか？  
(N=400)



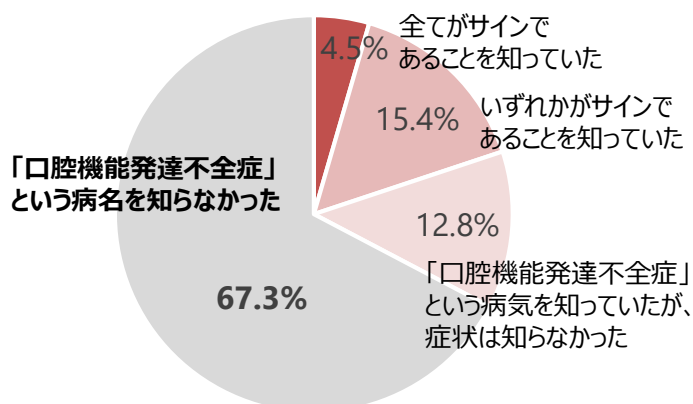
■ 普段から意識している ■ たまに意識している ■ 前は意識していたが、子どもの成長に伴い、最近は意識しなくなった ■ 意識したことがない

## ③口腔機能発達不全症のリスクに対する意識

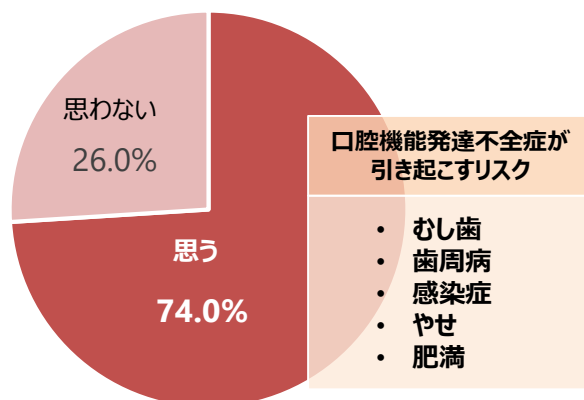
「口腔機能発達不全症」という病名を知らない親が大多数、それでも「症状を対処したい」と思う親は7割に

2018年に制定された「口腔機能発達不全症」という病名について、67.3%の親が「病名を知らなかった」と回答しました。その一方で「口腔機能発達不全症」がむし歯や歯周病、やせ、肥満を引き起こす可能性があることを伝えと、74.0%の親が「症状を改善したい・対策が必要だと思う」と回答。病気の認知度は低いものの、具体的な症状やリスクに対する危機感が高く、改善・対策の必要性を感じる親が多いことが分かりました。

①の症状が「口腔機能発達不全症」のサインであることを知っていますか？ (N=400)



口腔機能発達不全症のリスクを知って  
症状を改善したい・対策が必要だと思いますか？  
(N=400)



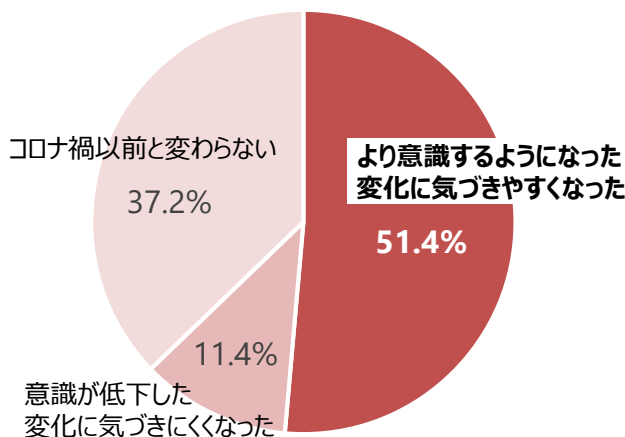
社名の由来である  
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン  
「シャルロッテ」



#### ④マスク習慣での口腔機能への意識 マスク習慣で子どもの口腔機能への意識が向上 さらにマスクを外す時間が増えると子どもの「歯・口」の健康状態をより意識する傾向に

「ここ1、2ヶ月で、子どもがマスクを外す時間が増えた」と回答した親のうち、51.4%の人が「マスクを外す時間が増えたことによって、子どもの『歯・口』の健康状態に対する意識に変化はあった」と回答しました。マスクを外す時間が今後増えることが予想されるなか、口腔に対する意識もあがると考えられます。

〈「マスクを外す時間が増えた」と答えた方への質問〉  
マスクを外す時間が増えたことによって、子どもの「歯・口」の健康状態に対する意識に変化はありましたか？  
(N=35)



#### みらいクリニック 今井一彰院長 コメント

日常的なマスク習慣により、テレビを見たりして集中しているときのお口ポカンや口臭といった将来の病気のリスクが文字通り「マスク」(覆い隠される)されてしまっています。口元への意識が薄れてしまうと、いびきや歯並びの悪化などの増加も懸念されますし、慢性的な口呼吸を引き起こしかねません。

口呼吸は、むし歯や歯肉炎、歯並びの悪化といった口の問題だけではなく、鼻炎、アデノイド(咽頭扁桃)肥大、中耳炎・副鼻腔炎など鼻疾患も引き起こします。普段から発音、しゃべり方などに注意し、マスクに隠された口の状態はどうなっているのだろうかと気にしてみてください。口腔機能の健全な発達、全身の健全な発達を促しますから、噛み応えのある食事を積極的に摂ることや口周りの筋肉を鍛える運動も推奨されます。また心配な場合は小児歯科医など専門家の診断を仰ぐようにして下さい。健康な口作りは将来の病気を予防したり、健康的な生活を送るための第一歩です。



今井 一彰 (いまい かずあき)

1970年鹿児島県生まれ。山口大学医学部卒業。

メディカルエンターテイナー、みらいクリニック 院長、内科医・東洋医学会漢方専門医・NPO 法人日本病巣疾患研究会副理事長。息育、口呼吸問題の第一人者として全国を講演で回り、一般向けから専門家向け、幼稚園小学校から行政・企業向けなど幅広いジャンルの講演を行う。著書に『口の体操「あいうべ」』(マキノ出版)、『正しく「鼻呼吸」すれば病気になる』(KAWADE夢文庫)など。



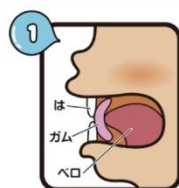
社名の由来である  
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン  
「シャルロット」

## 口育には「お口遊び」！吹き戻し、シャボン玉、フーセンガム…なつかしの遊びで口のトレーニングをしよう

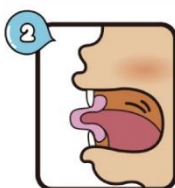
お子様の口周りの運動のためには、「シャボン玉」や「吹き戻し」など口をつかった遊びが効果的です。フーセンガムをふくらませることは「噛む」ことに加えて「舌を動かしてガムをまとめる・伸ばす」「口をしっかり閉じる」など、繊細な動きと筋肉運動が必要で口周りのトレーニングになると考えられます。

### フーセンガムでガムトレ！

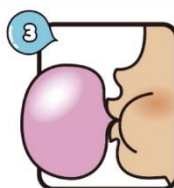
フーセンガムを噛むことはお子さまの口育につながります。



1  
ガムがやわらかくなるまでよくかみ  
平らに伸ばしたガムを  
歯のうらにくっつける



2  
上の歯と下の歯を少しあけながら  
ガムの中にペロを入れて  
ふくらます準備をする



3  
いきをゆっくりふきこんで  
フーセンみたいにふくらませよう！



#### みらいクリニック 今井一彰院長 コメント

最近の食事は軟らかいものが多い傾向があり、咀嚼の機会が減っています。フーセンガムを膨らませる一連の動きは、舌や唇を複雑に動かすため口周りのトレーニングになると考えられます。

## あなたのお子さんは大丈夫？口腔機能不全チェック！

ご自身のお子さんに症状があるかどうか、チェックしてみてください。複数当てはまったら要注意かもしれません。

日本歯科医学会(日本歯科医学会のチェックシートを参考に作成 <https://www.jads.jp/basic/pdf/document-200401-3.pdf>)

### 口腔機能の発達不全チェック

- check1 ☐ 気がつくのと口がポカンと開いてしまい、顎が上がってしまう
- check2 ☐ 鼻もつまっていないのに、いびきをかくようになった。
- check3 ☐ 強く噛みしめられず、やわらかいものばかり好んで食べている。
- check4 ☐ 食べ物を口に入れてからなかなか飲み込まない
- check5 ☐ 5歳以上の子どもの滑舌が気になる。特に「カ行・サ行・タ行・ナ行・ラ行」がはっきり言えない。
- check6 ☐ 食事の際、片側の歯・顎ばかりで噛んでいる。

■この件に関するお問い合わせ先  
株式会社ロッテ  
TEL:0120-302-300(フリーダイヤル)