子ども相談室

回答者・小児歯科医
丸山 進一郎

Q 2歳4カ月男児。奥の乳歯が4本生えない

2歳4カ月の男児。一番奥の乳歯が上下4本とも生えていません。知人からカルシウム不足だと生えるのが遅くなる場合があり、レントゲン検査を受けてはどうかと勧められました。むやみに検査は受けたくありませんが、受診した方がいいか、いつごろを目安に受診すべきか教えてください。（母）

A 4歳の誕生日ごろまでは心配せずに

一番奥の歯（第二乳臼歯）の標準的な生え始めの時期は生後25カ月から27カ月ぐらいで、前後5カ月は正常の範囲です。また、病的にカルシウムが不足している場合は別として、現代の栄養事情からしてカルシウム不足で歯の生え方に影響することは全く考えられません。

子どもを多く診ている私たち小児歯科医は通常、乳歯の一番奥の歯の生え方が遅くても4歳の誕生日ごろまでは様子を見ます。それまでに生えてこなければレントゲン検査をしてみます。乳歯では奥歯がないことはまれですが、生えてくる方向が変わっている場合もあります。それはレントゲンを撮らないと分かりません。必要な場合もあるので、レントゲン検査を怖がらないでください。歯科医師が普通に撮るのでしたら、全く心配はいりません。

一方、乳歯の状態と離乳食（食べ物）の選び方には注意が必要です。子どもは奥歯が出てきて初めて、ものをかんですりつぶせるようになります。それまでは歯茎ですりつぶすだけですから、軟らかくて水気の多い食べ物しかうまく食べられません。葉物なども奥歯が出てから食べられる食材です。奥歯が出るまではあまりかまずに水分の力を借りてのみ込んでしまうので、食べ過ぎ、肥満傾向のお子さんも多く見受けられます。歯の生え方を急ぐ必要はありませんが、歯の状態に合わせた食べ物の選択や工夫は必要です。

質問をお寄せください 〒100-8051（住所不要）毎日新聞くらしナビ「子ども相談室」係。メールは件名を子ども相談室としてkurashi@mainichi.co.jpへ。

MEMO

■病気の親子支援公開討論会

NPO法人「ファミリーハウス」は29日13～17時、東京都千代田区内幸町のイイノホール＆カンファレンスセンターで、公開討論会「病気の子どもと家族のトータルケアを考える～家族の今、ここでの『自立』を支援する」を開く。ファミリーハウスとは、子どもが長期入院時、付き添いの家族が比較的低額で利用できる滞在施設。小児科医で聖路加国際病院顧問の細谷亮太さんが基調講演し、ファミリーハウスの目指す自立と支援について考える。参加無料。申し込み、問い合わせは同NPO☎03・6206・8372。

■東北を元気にする作文を募集

復興庁は、岩手、宮城、福島3県在住または住んだことのある小学4年～中学3年を対象に、未来の東北や希望、夢を描いた作文「わたしたちのふるさと、10年先の物語」を募集している。応募作品の中から最優秀賞1作品を選び、それを原作にした短編映画を製作予定。応募はインターネットまたは郵送で。インターネットの場合、http://www.tohoku-story.jp/サイト内「応募する」ボタンから。郵送の場合、用紙は自由だが、作文原稿とは別に、タイトル▽氏名（ふりがな）▽住所▽学年▽連絡先を記した表紙を付けて、〒153－0051 東京都目黒区上目黒2の9の35 中目黒GS第2ビル1F

「わたしたちのふるさと、10年先の物語」東北を元気にする作文募集・運営事務局まで。締め切りは31日消印有効。問い合わせは運営事務局☎0120・711・183。

「哲学対話」で認め合う力

人の話をしっかり聞いて、自分の意見もしっかり述べる――。意外に難しいそんな技能を、子どもに身につけさせたいと願う保護者は多いのではないだろうか。NPO法人「こども哲学おとな哲学アーダコーダ」が主催する「哲学対話」は、さまざまな意見を出し合い、互いの意見を尊重しながら考えを深めていく場を幼いうちから体験できる。7月に東京都内で開かれたワークショップを訪ねた。

「哲学対話」に参加し、自由な雰囲気で意見を言い合う子どもたち＝東京都目黒区の東京大学21KOMCEEで

川辺洋平さん

●ペットなどテーマ

この日は就学前の4～6歳11人が参加した。3グループに分かれ、「ペット」と「旅行」「愛」の三つのテーマについて話し合った。

「ペットを飼いたい?」。進行役の女性スタッフが発言を促すと、「虎を飼いたい!」とすぐに答える男の子。「強いものが好き。僕も強いから」と理由を口にした。また、別の男の子は「カブトムシを飼ってるよ」と答え、「虫もペット?」「そもそも何がペットになるの?」と子ども同士の議論につながった。その隣では「面倒くさいからいい」と話す男の子も。「飼いたくないんだね」とスタッフに声を掛けられ、こくりとうなずいた。

正解はない。意見が違っても否定せず、互いの発言に耳を傾けた。

別のグループでは女の子が集まり、旅行の話で盛り上がった。「おばあちゃんの家に行くのが旅行。ディズニーランドは遊びだから旅行じゃない」。「私も行ったことがある」「私はディズニーのホテルに泊まったよ」。一つの言葉がキーワードになり、話が次々と発展していた。

子どもが飽き始めたころ、いったん休憩に。人前で発言する練習にもなるゲーム「フルーツバスケット」を全員で楽しみ、その後、再びグループで話し合った。

●ふとした疑問種に

同NPOは、哲学に関心のある会社員や哲学者らが集まって2014年に設立された。著名な哲学者の思考を学ぶのではなく、哲学者のようにふとした疑問をじっくり考えて、社会の中で活用するのが狙いだ。正解のない問いや不思議の種について話し合う「哲学対話」のイベントを、幼児からお年寄りまで幅広い年代を対象に開いている。その中でも子ども対象は、自由な発想が飛び出し、自分の言葉で考えて話すトレーニングにつながるとして、学校で出張講座を開くこともある。

川辺洋平・代表理事によると、哲学対話の基本は「聞く、待つ、話す」。人の意見を聞き、相手の意見を待ち、自分の意見を話すことが大切になってくる。討論のように相手を打ち負かしたり、議論の末に答えを導き出したりする必要はない。

●基本に忠実になる

一方で、成長と共にその場の「空気」を読むようになったり、意見をまとめる間、相手を待たせることに気が引けて適当に返事したりすることは、決して珍しくない。子どもだからこそ基本に忠実になれるチャンスだともいう。

また、今回のような子どもが対象のワークショップには保護者も参加しており、改めて子どもの視点や思考に向き合うことができる。山梨県から次女(5)を連れて来た百目鬼(どめき)あゆみさん(28)は「発言を止めたり否定したりしなければ、落ち着いて発言できる。より多くのアイデアが出ることを実感した」と満足した様子。長女(5)と参加した東京都目黒区の本多智子さん(34)は「親子間でも対話が大切なコミュニケーションだと思った。できるだけ子どもの言葉を聞き逃さないようにしたい」と話していた。

川辺さんは「社会が多様化し、さまざまな意見の人がいる。自分と同じ意見の人と付き合うだけでも生きていける世の中だからこそ、違う意見の人と対話する能力が必要ではないか」と指摘する。

また、家庭などで実践できることとして、「まずは大人同士が相手の考えを推測せずに、相手の口から出てくる言葉を待ってみて。そして自分の意見を、相手に同調せずゆっくり話してください」と助言する。その心がけが子どもにも伝わるという。

【鈴木敦子、写真も】

◇

「哲学対話」の情報は、同NPO（http://ardacoda.com/）、東京大大学院・教養学部付属「共生のための国際哲学研究センター」（http://utcp.c.u-tokyo.ac.jp/）の各サイトに掲載されている。

なぜに応える「願いうた」

幼児が大人を質問攻めにする「質問期」と呼ばれる時期がある。どう応えるか悩み、面倒に感じる場面もある。そんな質問期を親子で楽しく過ごせるようにと、シンガー・ソングライターの紀々さん(40)が音楽CD「願いうた」を製作した＝写真。

哲学者で日本大学教授の永井均さんが作詞した「小さいときバンザイ！」や、どんぐりが世の中の不思議を問いかける「どうしてどんぐり」など12曲を収録している。紀々さんは「正解を一つに絞らず、あらゆる可能性を考え続ける哲学的発想があれば、生きていく上で強みになるのでは」と話している。1枚2484円。問い合わせはMIDアカデミックプロモーションズ(☎043・301・5207)。

＝次回の「子育て・親子」は24日掲載です

マチネの終わりに 160

平野啓一郎
石井 正信 画

第六章 消失点（43）

蒔野は、呼び寄せるつもりで電話したのではなかったが、そう言ってもらえると心強かった。万が一の時の関係者への連絡など、奏の負担を軽減する意味でも、三谷がいてくれれば助かるだろう。

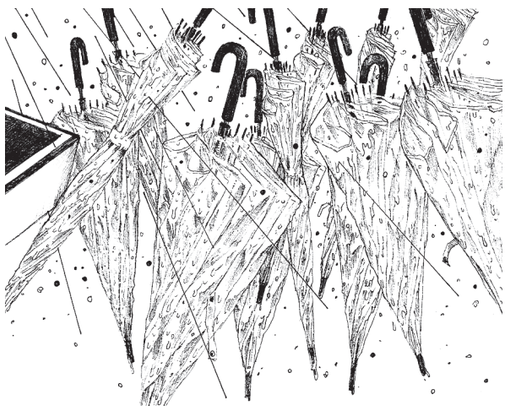
「じゃあ、そうしてもらえるかな。せっかくの週末に、申し訳ないけど。」

「わたしの仕事ですから。携帯、タクシー会社に取りに行きましょうか?」

「うん、……そうしてもらえると、助かるよ。じゃあ、電話してどこにあるか確認して、折り返すから。」

「はい。蒔野さん、こういう時ですから、遠慮せずに何でも言ってください。その方が、わたしも何をすればいいのかわかって助かりますから。」

＊



三谷は、新宿で女友達四人と食事をしていたが、蒔野から小金井のタクシー会社に携帯電話があることを伝えられると、すぐに電車で取りに向かった。

このところ蒔野の顔色は冴えず、特に自分に対しては、冷淡とさえ感じられていたが、グローブの野田と仕事をし始めてからは、幾分、表情も和らいでいた。音楽家としての活動に、幾らか展望が開けてきたのかもしれない。結局のところ、蒔野の幸福とは、それ以外にはないのだと彼女は信じていた。

タクシー会社では、すぐに電話を受け取ることが出来た。蒔野からは事前に暗証番号を教えられていて、中を見て本人のものであることも確認した。そのために、三谷は図らずも、そこに複数件残された洋子からの着信履歴をも目にすることとなった。

雨は、タクシー会社を出る頃には、また一段と酷くなっていた。

夜の足許が、水しぶきで白く打ちけぶっている。

中央線で新宿まで出る間、三谷は、乗客たちが互いに濡れそぼった傘を気遣い合う、蒸し蒸しした電車に揺られながら、今日からの休暇を、蒔野は洋子と過ごす予定だったのだということを考えていた。

再春館製薬所

わずか1本20グラムのゼリーに「動ける力」を凝縮!

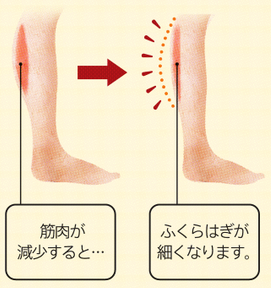
初めてご購入の方限定
初めてのお客様には、お試し用の3本をおつけしています。お口に合わないようでしたらご返品ください。全額返金いたします。
※本商品（30本入り）を未開封の場合に限る。

年齢筋力応援
長白仙参
アミノ酸×長白参
送料無料
20g×30本入り（約1カ月分）6,480円（税込）1日1本目安に

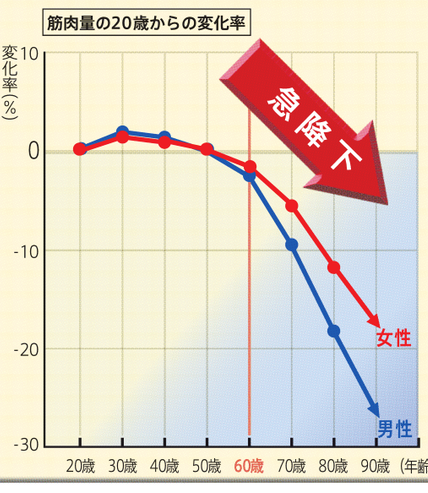
大丈夫。筋肉を今から増やしましょう。
60代からの年齢筋力応援「長白仙参」。

お心当たりはありませんか?
筋肉量減少のサイン!
□階段の上り下りがつらい
□何でもないところでつまずく
□歩いていて疲れやすい

ご注意ください。筋肉が減ると身体が思うように動かなくなり、転倒して骨折するなどが原因で寝たきりリスクが高まります。



出典：谷本芳美，渡辺美鈴，河野令，広田千賀，高崎恭輔，河野公一．日本人筋肉量の加齢による特徴 日本老年医学 2010;(47) 52-57.（出典を参考にしてわかりやすくしています）

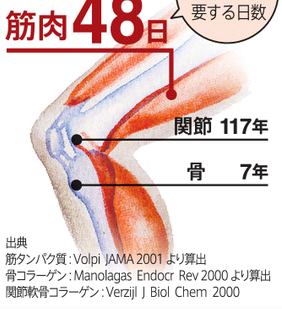


60代以上のみなさん。筋肉量は急降下しています。

60代から。まさか、こんなに筋肉が減るなんて。

でも、ご安心を。筋肉は48日で半分生まれ変わります。

筋肉は減少しやすい反面、関節や骨と比べ、蘇生する力は群を抜いています。今からケアすれば、誰もが、60歳からでも筋肉を増やすことができるのです。



出典
筋タンパク質：Volpi JAMA 2001より算出
骨コラーゲン：Manolagas Endocr Rev 2000より算出
関節軟骨コラーゲン：Verzijl J Biol Chem 2000

筋肉の源であるアミノ酸を、強力にサポートする長白参エキスの力。

筋肉をつくる材料はアミノ酸。「長白仙参」は、筋肉になりやすい9種類の必須アミノ酸を厳選。さらに、体内で筋肉が生まれ変わる力をサポートするために「長白参エキス」を配合しました。漢方の自己回復力に基づいた考え方で、あなたの年齢筋力を応援します。

再春館製薬所「長白仙参」のご注文・お問い合わせは
通話料無料 0120-777-444 フリーダイヤル（8時～22時・年中無休）携帯電話、PHSからでもご利用可能。番号のおかけ間違いにご注意ください。
FAX（24時間・年中無休）0120-444-104
ホームページ（24時間・年中無休）ちょうはくせんじん 検索

●FAX・ハガキでお申込みになる場合は、長白仙参（ご注文個数）、ご住所、お名前、生年月日、ご職業、お電話番号、お悩みを必ず明記してください。〒861-8691 熊本北郵便局 私書箱25号（株）再春館製薬所漢方事業部 NC03係まで。●FAX・ハガキ到着後、電話にてご本人様の確認をさせていただきます。確認ができない場合、商品をお送りできないこともあります。ご了承ください。●FAX・ハガキでお申込みの場合は、代金引換のみとさせていただきます。あらかじめご了承ください。

【お届けについて】●ご注文いただいてから通常3日以内に宅配便（送料無料）でお届けします。＊一部地域また配送事情により遅れることもございます。ご了承ください。
【お支払いについて】●各種クレジットカードでのお支払い、もしくは代金引換（手数料無料）でのお支払いの2種類とさせていただいております。●クレジットカードでのお支払いをご選択の場合、ご購入金額に応じて分割払いもご利用いただける場合もございます。
【ご返金について】●初回購入に限ります。●ご返品ご希望の方は、商品到着後8日以内に、左記フリーダイヤルにご連絡ください。本商品を未開封に限り全額返金いたします。●クレジット決済の場合はクレジットカード経由でのご返金、代金引換の場合は指定口座に送金いたします。（ご本人名義の口座に限ります）。●製品の返送料金または送付に関わる費用は、お客様のご負担とさせていただきます。
【個人情報の取り扱いについて】●以下の場合を除き、その情報を第三者へ開示・提供することはありません。（1）ご本人様の同意がある場合（2）統計的なデータとして、お客様個人を識別できない状態に加工した場合（3）法令等により提供を求められた場合
株式会社 再春館製薬所 〒861-2201 熊本県上益城郡益城町 再春館ヒルトップ