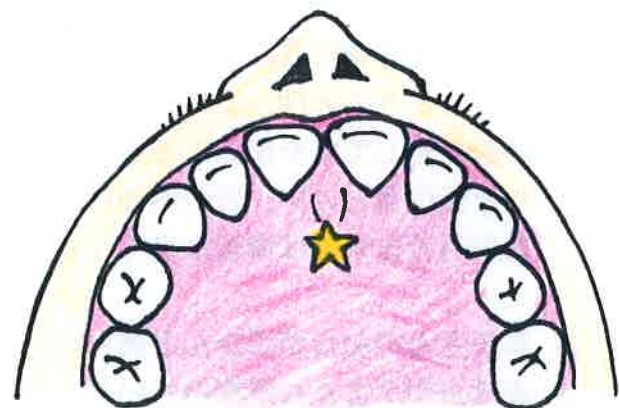


はじめよう！お口のトレーニング！

歯列は、唇・頬・舌といった筋肉に囲まれています。歯はこの筋肉の圧力のバランスの取れた位置に安定して並びます。筋肉のバランスや習慣に異常があると、歯並びに悪影響を及ぼします。こういった悪い習慣のことを「悪習癖」といい、それを改善するトレーニングのことを「口腔筋機能療法」と呼びます。

正しい舌の位置の確認

みなさんはリラックスしている時や、飲み込む時、舌の先が上アゴの☆の位置にありますか？この時、舌先が前歯に触れていたり下アゴのほうに下がっていたりしたら要注意です。意識して練習することにより必ずできるようになるので頑張りましょう。



あいうべ体操

「あ」「い」「う」「べー(舌を出す)」と大きくはっきりお口を動かしてそれぞれ発音します。これを行うことによって、お口の周囲筋のトレーニングとなり、さらに唾液が多く出て風邪予防にもなるといわれています。



「あー」 口を大きく開く
「いー」 口を大きく横に開く
「うー」 口を強く前に突き出す
「べー」 舌を突き出し下に伸ばす

口輪筋ボタントレーニング

口輪筋とは唇の周囲を取り囲む筋肉のことで、唇を開閉させたり、口元の表情を作る表情筋の一つです。用意するものは、糸と大きめのボタンです。右のイラストのようにボタンの穴に紐を通して結びます。歯と唇の間にボタンを挟み、紐を引っ張ります。少し強めに引っ張ったまま30秒間口をすばませ、ボタンが口から出ないように力をいれます。ご自身で紐を引っ張るのはもちろん、保護者の方が引っ張っても構いません。30秒間を1日3セットが目標です。

小さなお子様は必ず保護者の方が付き添い、歯科医師等の指示に従って行ってください。



唇の力、口を閉じる力を数値で示す測定器を「りっぷるくん」といいます。



Tadayuki Sato Souta Sato Keiko Sato Naoyuki Ishida Michiyo Kozaki Yuuko
Tominaga Maki Yamaba Rumiko Ogawa Shizuka Imaiida Sato Dental Clinic
みのり新聞
Reina Sakaki Saori Igushi Masayo Sakatsugi Yuka Kato Kurumi Mizuno
Keiko Sato Naoyuki Ishida Michiyo Kozaki Yuuko Tominaga Sato Dental

食べる幸せ
みのり会
さとう歯科医院

発行人 佐藤 聡太
〒481-0006
北名古屋市熊之庄小島159
ムシバ ナクナル
0120-648-797
北名古屋 さとう歯科 検索

シリーズ 100年食べる 3

2018年、「口腔機能発達不全症」という病気の分類が新たに定められました。これは、15歳未満の子どもにおいて「食べる」「話す」「呼吸する」といった基本的な口の機能が十分に発達していない状態を指します。実際どのような状況で、改善しないとどうなるのでしょうか。

お口は、呼吸や摂食、コミュニケーションに関わる発声発語などの役割を担います。これらの機能は通常、成長とともに自然に備わります。しかし、離乳期に発育に必要な硬さや形状の食べ物が十分に与えられなかったり、永久歯が生える前に丸のみするクセがついてしまったりすることで、しっかりと発育が促されない場合があります。これが「口腔機能発達不全症」です。

スマホやタブレットが当たり前になった時代。子どもの頃からの猫背や頭の位置の悪さによって口呼吸がクセになってしまい、ひいては口腔機能発達不全につながるケースも多く、現代病の側面も持ちます。

これらは生涯にわたり健康や成長に悪影響を及ぼすため、できるだけ早めに発見して対処することが重要となります。

具体的に子どものお口の健康を守るには、まずかかりつけの歯科や歯科検診などで同年代と比較した状況を個別に把握することです。そこでは妊娠、出産や乳児期、幼児期など、15歳までの各年代ごとにおいて必要とされる成長に至っているか、一人ひとりにあった保健指導を受けたりトレーニングを続けることが大切です。

健やかな発育は、一朝一夕にはいきません。100年生きる、100年食べる！を目指す、その第3弾として、今回は口腔機能発達不全症の実際をお伝えします。

日本は子育てしやすいの？

日本では、児童福祉法、予防接種法や母子保健法など、子どもの健やかな健康を切れ間なく後押しする法令が定められています。例えば、妊娠中の歯周病が胎児の低体重化を招くおそれがあると分かったことで、妊産婦健診など周産期医療の整備も充実しました。先進国の中でも、これらの体制はとて進んでいると言えます。

食べる、話す、お口の機能は大丈夫？



口腔機能の評価項目は全部で17項目あります。原則として、『食べる』と『話す』のうち、2項目以上（かむことに関わる項目を1つ以上含む）が当てはまれば、この病気と診断されます。該当項目が多いほど重い症状とみなされます。口腔機能発達不全症は、早い時期からトレーニングに取り組むことで解消できます。

まず、下記の一覧に気になる点があるかチェックしてみましょう。



《口腔機能発達不全症の診断に用いる項目》

① 食べる	1 歯が生えるのが遅い	② 話す	9 話し方に違和感がある
	2 歯並びや、かみ合わせの異常がある		10 口をぽかんと開いている
	3 かむのに影響するむし歯がある		11 指しゃぶり、爪をかむなどの癖がある
	4 強くかみしめられない		12 舌小帯(舌の裏側のひだ)に異常がある
	5 かむ時間が長すぎる、短すぎる	③ その他	13 やせ、または肥満
	6 かむ側に偏りがある		14 口呼吸をする
	7 舌の突出がみられる(離乳後)		15 口蓋へんとうなどが肥大している
	8 授乳・食事の量や回数にムラがあるなど		16 睡眠時にいびきをかく
	17 上記以外の問題点		

代表的な口腔機能発達不全による主な問題点

① 食べる (よく食べられない 飲み込めない など)



食べるのが遅い場合、歯が正常に生えていなかったり、むし歯によってかみ合わせが悪くなっていたりするケースが多々見られます。上下の歯がうまくかみ合っていないため、食べ物をかみ砕くのに時間がかかってしまうのです。

食事の際に、上手く飲み込めない場合は、まず『乳児型嚥下』の残存を疑います。乳児型嚥下とは、ものを飲み込むときに舌が前方へと突出するもので、いわゆる「丸のみ」です。ミルクを飲んでいる段階であれば正常ですが、普通の食事をするようになってからも乳児型嚥下（丸のみ）が残っていると、うまく飲み込めないという症状に繋がりますので要注意です。

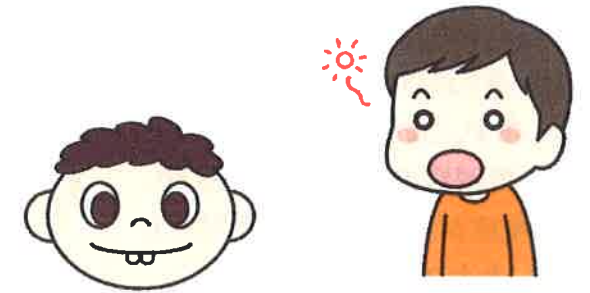
② 話す (滑舌が悪い お口ぽかん など)

- 正しい発音を行うには正常な唇・舌・喉の動きが欠かせません。滑舌が悪いということは、これらの機能が異常である1つの兆候です。姿勢を正して口を閉じたときに舌の前方が上アゴについていないと低位舌といい、舌の側面に歯型の跡が残る特徴があります。低位舌のままでは滑舌は良くなりません。



- お子さんのお口がぽかんと開いている、食事中も唇が閉じきっていない光景を見たことがありますか？よく口が開いている、というお子さんは「口唇閉鎖不全症」かもしれません。上下の唇が離れて口呼吸をしているような状態であると、口腔内が乾燥しやすく、見た目が良くないだけでなく

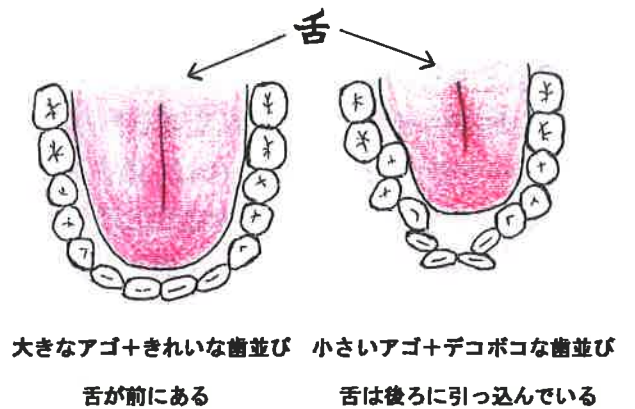
- ・ むし歯になりやすい
- ・ 出っ歯になりやすい
- ・ 歯周病などが進行しやすく、口臭もきつくなる
- ・ 顔に歪みが発生しやすい
- ・ 鼻呼吸の人よりも風邪をひきやすい
- ・ 睡眠時無呼吸症候群を引き起こしやすい



などの悪影響があります。口輪筋が弱っている、歯並びが悪く口が閉じにくい、鼻炎などで鼻がつまっていることなどが原因とされています。

③ その他 (いびきをかく など)

いびきの原因は気道が狭くなるため、従来は、太っていることが原因とされていました。しかし最近、「肥満」に加え「小さいアゴ」も原因となることが分かって来ました。アゴの小ささは舌の位置(置き場所)に影響します。アゴが小さく歯並びも悪い場合、舌の置き場所がなく、後ろに引っ込んでしまいます。



人は仰向けで寝ている時、舌が後ろへ下がることで気道が狭くなる場合があります。特に「出っ歯」は要注意です。出っ歯は、上アゴや前歯が出ているように見えますが、実際には下アゴが小さく引っ込んでいることも多いのです。その分気道が狭くなりやすくなります。

