

pediatric dentistry
Aiming for better growth
HAGUKUMI
IWADERA dental clinic for children

参考文献

- | | |
|---------------------------|---------------|
| 顎顔面矯正法セミナー ベーシックコーステキスト | 黒江 和斗 著 |
| 診療室で今日からできる!子どもの口腔機能を育てる本 | 浜野 美幸 筆 |
| 歯と体の発達に合わせた赤ちゃん和幼児のごはん | 外木 徳子 指導 |
| 赤ちゃん歯科へ行こう | 西川 岳儀 著 |
| こどものお口のせかい | こいし・こども矯正歯科 編 |
| 鼻呼吸なら薬はいらない | 今井 一彰 筆 |
| 口腔筋機能療法MFTの実際 上・下巻 | 高橋 未哉子・高橋 治 著 |

pediatric dentistry
Aiming for better growth
HAGUKUMI

Produced by IWADERA dental clinic for children

お名前

ニックネーム

身長 cm 体重 kg

Birth 年 月 日

Age 歳 ヶ月

「子どもはすべてのことができるように
生まれてくるのです。

もし、できないことがあるとすれば、物理的に不可能
な環境にあるか、どうすればいいのかやり方がわから
ないだけなのです」

マリア・モンテッソーリ

口には食べる・飲み込む・呼吸する・話すなど多くの役割があ
ります。これらのことはヒトとして生きていくうえでとても重要
なことです。そのため、子育てにおいても食べ方、飲み込み方、正
しい呼吸の仕方、話し方を学習するサポートしていく必要があ
ります。この冊子を通して子どもたちのお口から健康になるヒ
ントを示すことができたらと思います。一緒に取り組むことで
共に成長できることを願っています。

この冊子はマニュアルではありません。子育てにとって絶対
はないからです。わからないこと、難しいことは質問してくださ
い。お子さんの成長を見守りながら一緒に考えていきましょう。

～機能と形態は 影響しあっている～



機能と形態が影響しているとしたら

- ✓ 食べ物をよく噛んでない
- ✓ 飲み込むときに舌が出る
- ✓ 常に口が開いている
- ✓ 言葉が聞き取りにくい



などの問題があった場合、正しく成長できるでしょうか？
発達が不十分な場合には生活習慣の見直し、口腔機能の育
成が必要かもしれません。

STEP1 姿勢が大切

普段の生活

四角いスイカの作り方を知っていますか。スイカが大きくなる時に四角い箱に入れて丸くならないように力をかけることで四角いスイカが出来ます。人間も成長しているときに力を加え続けていると体は歪んでしまうのです。顎も同じで弱い力であっても力をかけ続けることで歪むのです。悪い例を挙げてみます。

- ✔ いつも横向きでテレビを見ながらご飯を食べている
- ✔ 寝ているとき片側の頬をいつも下にする
- ✔ 頬杖をつく
- ✔ ソファに猫背で腰かけてゲームをしている

生活習慣を改善することで子どもは良い成長をすることがあります。

良い姿勢

舌と唇が上手に使える

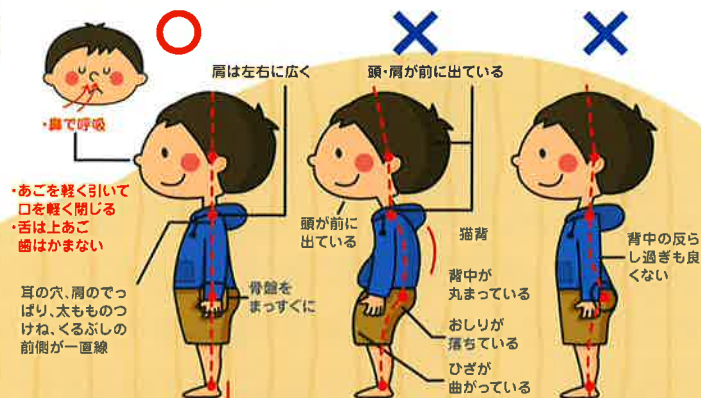
形態
良い歯並び

機能
正しい口腔機能



TOPIC

■ 正しく立った姿勢



■ 正しく座った姿勢



STEP1 トレーニング

壁立ちトレーニング

- ① 壁に背中を付けて立ち両手を真直ぐ持ち上げる
- ② 肩甲骨を壁に押し付けるように手を下ろす

ジップロックトレーニング

- ① ジップロックの袋(Lサイズ)に空気を入れる(写真参照)
- ② ジップロックの真ん中に座り姿勢を整える
- ③ 15分間、姿勢を意識して座わる(慣れてきたら時間を延ばしましょう)



STEP2 姿勢が大切

食事の時

なんでもよくしっかり噛むことができるために必要なことは良い姿勢です。毎日、良い姿勢でしっかり食べた子どもと、悪い姿勢であまり噛めずに成長した子どもでは機能や形態が同じように成長すると思いますか??正しい良い姿勢であることが機能を良くする第一歩です。

よく噛むことのできる工夫は昔ながらの躰にもつながっています。

- ✓ いただきますと手を合わせて言う
- ✓ 正しく茶碗を持つ
- ✓ 箸を正しく持つ
- ✓ 食事中はコップを置かない(流し込まない)
- ✓ TV、タブレットは消す
- ✓ 誰かと一緒に食べる

正しく茶碗と箸を持つことで脇が閉まります。

脇が閉まると、頭が固定され姿勢が良くなります。

○正しい食事の時の姿勢



✗机が高すぎる



✗机が低すぎる



STEP2 トレーニング

片足立ちトレーニング

- ①まわりに危険なものがないことを確認します。
 - ②片方の足を直角になるまでしっかりと上げ、もう片方は膝が曲がらないようにしましょう!
 - ③バランスを取りながら姿勢をキープします。
- ※片足立ちの練習の時もしっかり口を閉じ鼻で息をするよう心がけましょう!

※注意点

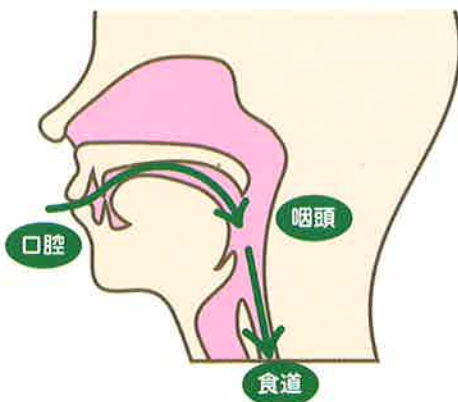
- ・絨毯がズレたり、靴下を履いて滑ったりすると危険ですので、安全を確保して行ってください。
- ・膝が曲がっているとトレーニングの効果は下がってしまいます。しっかりと姿勢を確認しながら行いましょう。
- ・最初は短い時間から始め、徐々に時間を延ばしていきましょう。



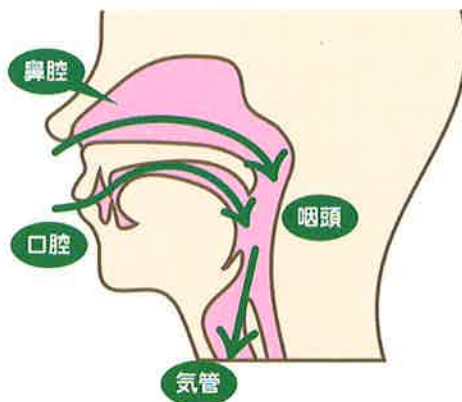
STEP3 正しい呼吸のしかた

普段、意識しないでおこなっている呼吸。皆さんはどこで呼吸していますか。集中しているときに口がぽかんと空いて口で呼吸をしている人もいると思います。本来、口は食事をするところで、鼻が呼吸をするところです。口で呼吸していると、冷たい空気ホコリ、ウイルスなどが口から直接入ってしまいます。鼻で呼吸をすると、鼻から入った細菌やウイルス、アレルゲン(アレルギーの原因物質)は、鼻毛や鼻の粘液で除去されます。鼻を通るときに空気が温められ湿度も加えられて、喉や肺への刺激を少なくします。つまり鼻は優秀な空気清浄器と加温加湿器の役割を果たしています。口ではなく鼻で呼吸をして健康になりましょう!!

食べるとき



息をするとき



口呼吸をしている子どもの特徴

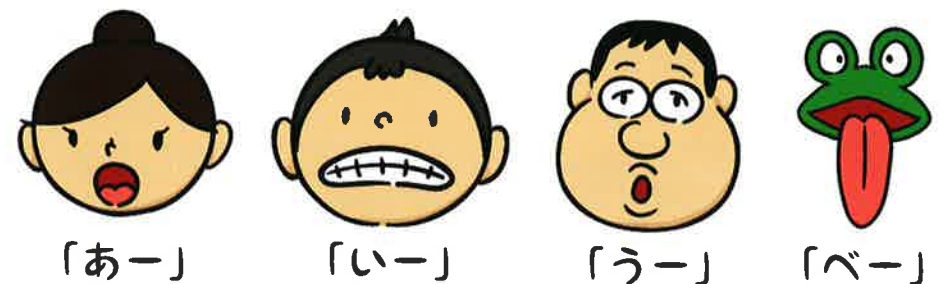
- ✓ 気が付くと口がぽかんと開いている
- ✓ いつも鼻が詰まっていて息がしづらい
- ✓ 姿勢が悪く猫背である
- ✓ 口が渇きやすい(唇が切れることが多い)
- ✓ 口臭が気になる
- ✓ いびきをかく

STEP3 トレーニング

あいうべ体操

- ・口を動かし舌を出すことで口の周りの筋肉や舌の筋肉が強化され、口を閉じる力や舌の位置が改善され鼻で呼吸しやすくなります。
- ・口を動かすことで、唾液の分泌が促進され、むし歯・歯周病予防に効果があります。

※お風呂やトイレ、テレビを見ながらなどいつでもできます。毎日行いましょう!



- ・姿勢を正して、できるだけ大きく動かしましょう。
- ・1日30回行いましょう。

STEP4 舌って重要

口を閉じた時に舌の先はどの位置にありますか??

下の前歯の後ろ、歯と歯の間、上の歯の歯茎の後ろ側…。舌の正しい位置は、スポットと呼ばれる上の歯の歯茎の少し後ろ側が正しい位置と言われています。子どもの口の中を見てみると舌はどこにあるのでしょうか??舌はだらんと下に落ち下の歯の上にのったりしていませんか。また、口をぽかんと開けていると、舌は上あごから離れてしまい下に落ちてしまいます。お口ぽかんについては次のステップで学びます。

舌は止まっているときだけではなく動いている時の舌の位置も重要です。唾や飲み物を飲むときに舌で歯を押したりはしていませんか。飲み込むたびに舌が歯に対して力をかけることは筋肉のバランスが良いとは言えません。

舌は筋肉の塊です。舌の筋肉を鍛えることで自然と舌が持ち上がりスポットの位置に上げることができるようになります。舌の力を鍛えることは口の機能を良くするうえでとても重要です。

スポット



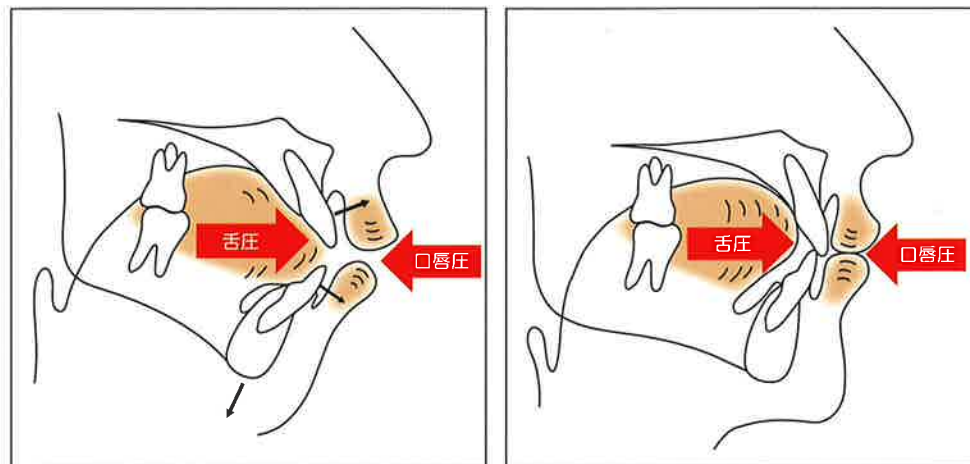
スポット
ここに舌先をつけます

軽く口を閉じ鼻で息をして舌の先がスポットにあることが正常です。

〈スポットに舌を付ける時〉

・会話や食事をしていない時
・テレビや読書をしている時
・勉強中
・寝てる時

舌と口唇が歯に与える影響



口の周りの筋肉と舌の筋肉のアンバランスは歯並びに影響を与えます。筋肉のバランスが良いと歯並びは安定します。

STEP4 トレーニング

ポッピング

- ①舌の先をスポットにつけ、舌全体を上あごに吸い上げます
- ②口を大きく開け、舌のひもをのばし5秒数える
- ③舌で上あごをはじくようにポンと音を出す

☆10回以上繰り返しましょう

舌まわし

唇の裏に舌を入れ、舌先で歯の表面の歯茎をなぞるようにぐると2秒くらいかけて1周します。

10から20回行いましょう。

次に反対まわりに10から20回行います。

最後に1, 2回、右回り左回りを行いバランスを整えて終わります。

舌を回しているときは姿勢よく、口を閉じて行いましょう。

STEP5 口の周りの筋肉をつけよう

「お口ぽかん」になっていませんか？

普段の生活の中で、口がぽかんと開いていることはないでしょうか。テレビを見ている時、本を読んでいるときなど何かに集中している時に「お口ぽかん」になって姿勢が悪く、口で呼吸をしている子どもが多くいます。(大きく口が開いてなくても、薄く口を開けている状態も「お口ぽかん」と言えます。)また、食事の時に口がうまく閉じられずクチャクチャ音がするなどないでしょうか。それらは口唇閉鎖不全症といって口の周りの筋肉の発達に問題があるかもしれません。食べる・呼吸をする・発音をするには口の周りの筋肉は大切です。

口の周りの筋肉は良く動かすことで成長します。口の周りの筋肉を成長させ自然と口が閉じるようにしましょう。

※お口ぽかんが疑われる富士山型の唇



飲み物はコップを使おう!! ストローは便利でこぼさず使いやすいです。しかし、口の機能をしっかり使うためにはコップ飲みが優れています。外出時など以外では水分はコップで摂取しましょう。

STEP5 トレーニング

ガラガラうがい

鼻で息をする練習になるよ! 感染予防にも



- ・最初は口で呼吸をしようとするので、途中で吐き出してしまうことがあります。流しやお風呂場で練習してください。
- ・水の量が多すぎるとむせてしまうことがあるので、最初はティースプーン1、2杯分からやってみましょう!
- ・③の5秒ストップの時にゆっくりお鼻で呼吸してみよう!!

ブクブクうがい



- ・口を閉じて行わないと水が漏れてしまうため、最初は水を入れないで空気を上下左右に膨らませて練習しよう!
- ・口を閉じることで鼻呼吸の促進、ブクブクすることで口の周りのストレッチになります。

リップルトレーナー

口輪筋を中心とした表情筋を鍛えるトレーニング器具です。歯と唇の間に入れます。(ポッチが付いている方が上です)前・右・左と10回ずつ引っ張り唇まわりの筋肉を鍛えます。



STEP6 正しく噛んで飲み込む

噛むことは、人間の健康にとってとても重要です。しかし、日本人の食事での噛む回数は減ってきていると言われています。噛む役割は食べ物を細かくして飲み込むというだけではありません。

	弥生時代	鎌倉時代	現代
			
1食の咀嚼回数	3,990回	2,654回	620回
1食の咀嚼時間	51分	29分	11分

噛むことの重要性

- ✓ 唾液量が増える!!
- ✓ 満腹感を得ることができる
↳ 食べ過ぎない
- ✓ 味を感じやすくする
- ✓ 筋肉が成長する
- ✓ 脳の血流量が増える
- ✓ かみ合わせが安定する
↳ 脳の神経の活性

噛むことが大切だからといって、硬いものを食べればよいわけではありません。子どもの筋肉で噛み切れる硬さ、リズムよく噛めるものを選びましょう。硬くて噛めない結果、丸のみになってはいけません。噛むことはリズム運動ですので子どもがリズムよく噛めることが大切です。ハイハイや歩くこともリズム運動です。体幹を鍛えリズムよく食べるためにはハイハイをすること、歩くことも重要です。

正しく噛むために必要なこと

姿勢を正す

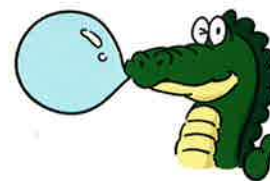
口を閉じる

リズムよく噛む

STEP6 トレーニング

ガム噛みトレーニング

- ①ガムを奥歯で左右バランスよく噛みます。
- ②口を閉じて鼻で息をしながら噛みましょう！
唾液が出てきたら、しっかり口を閉じて飲みましょう！



※ガムを噛むときは、良い姿勢を意識しましょう！

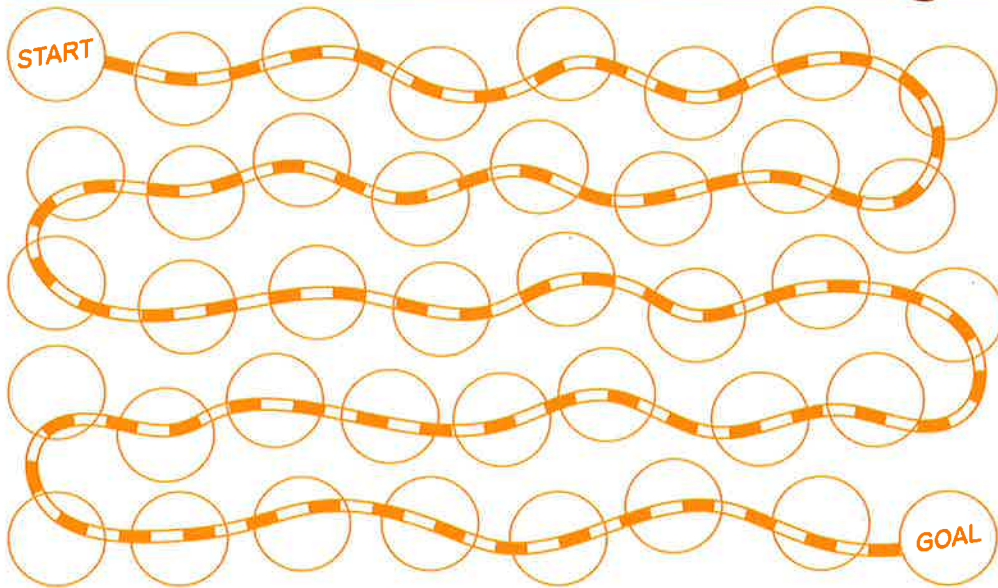


※1日5分～10分噛むことが理想ですが、慣れるまでは少ない時間から始めましょう！

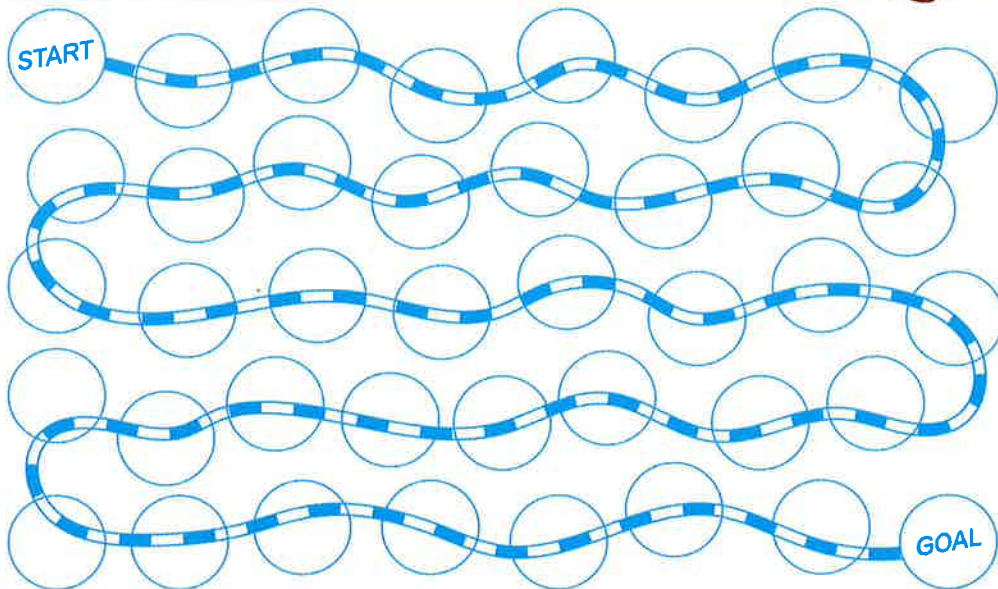
ガムがしっかり噛めるようになったら舌の上でガムを丸める練習をしましょう。上手く丸めることができるようになったらガムを上あごと舌でつぶしてみよう!!



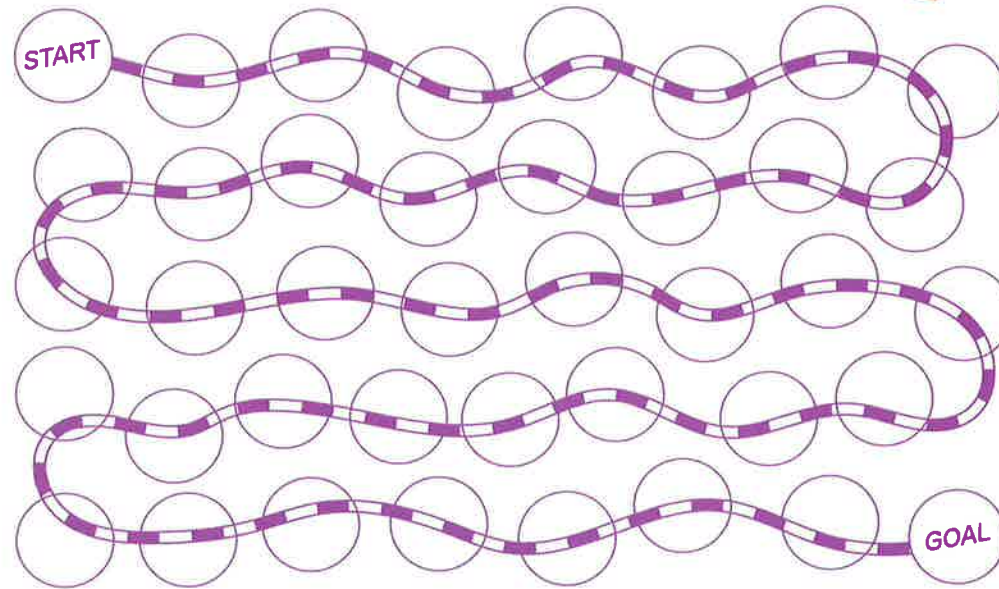
STEP1



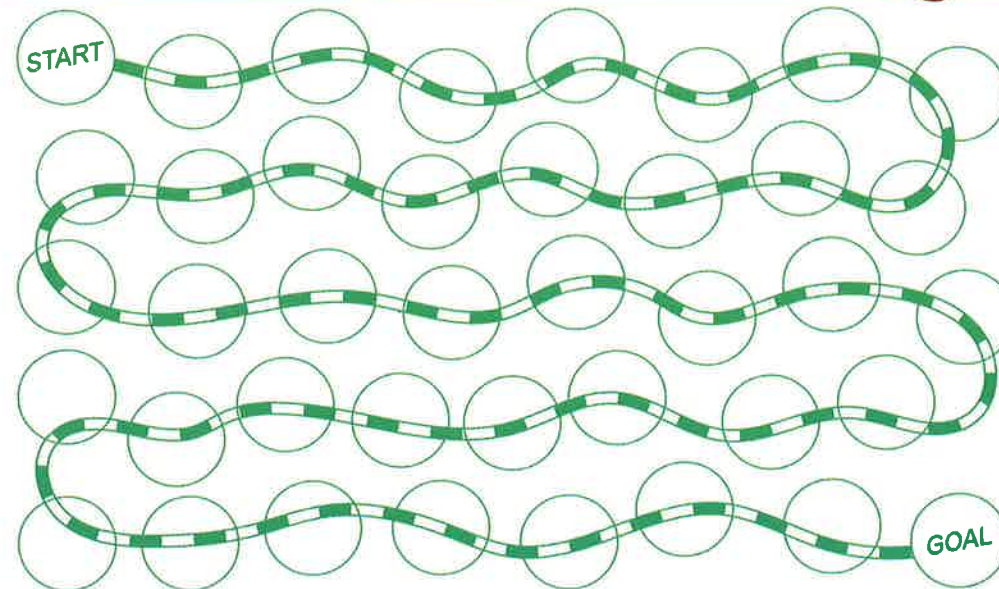
STEP2



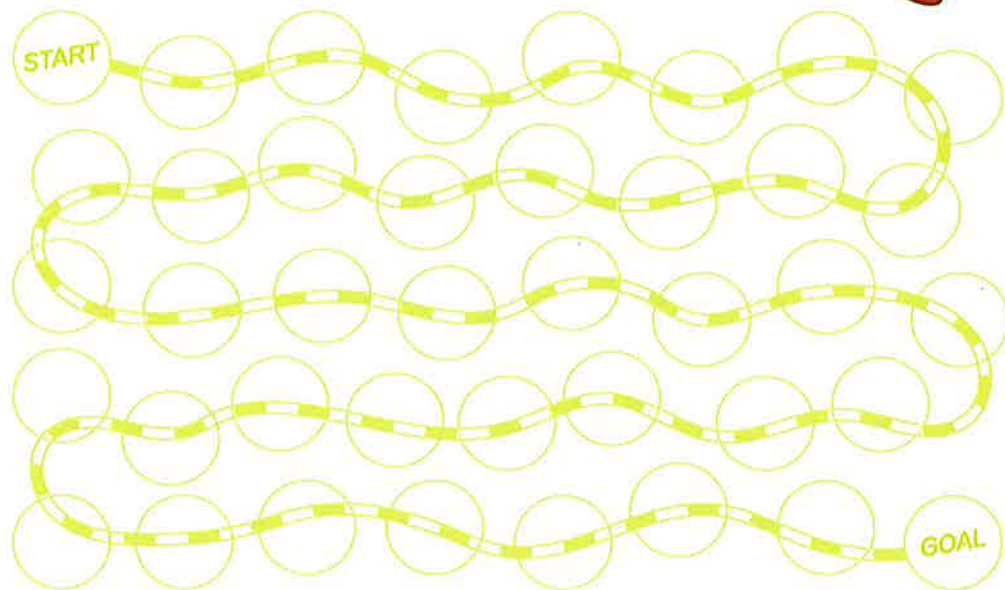
STEP3



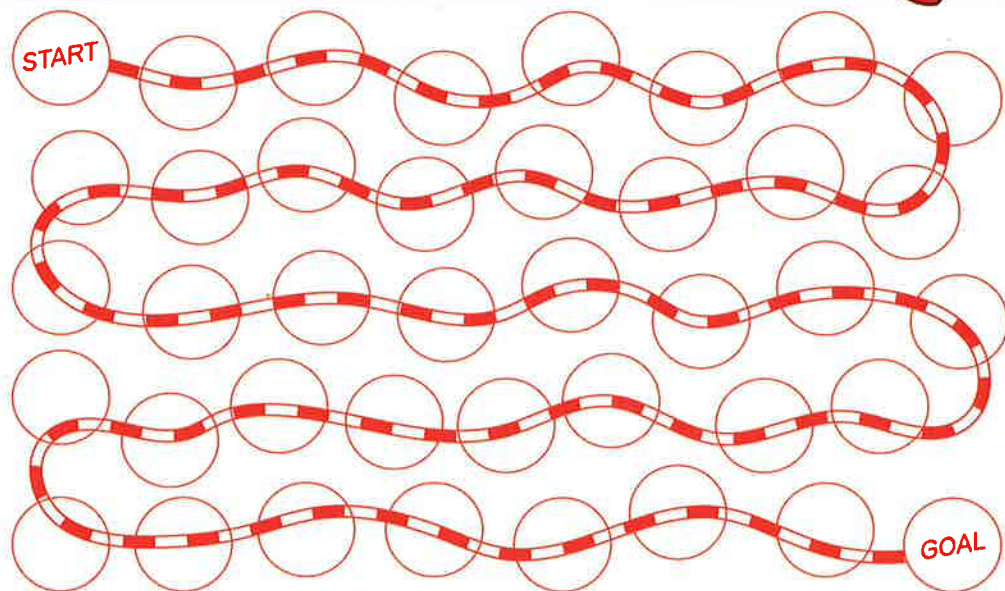
STEP4



STEP5



STEP6



Q & A

Q 口腔機能が良くなると歯並びは良くなりますか？

A

機能の影響で歯並びが悪くなってる場合などは改善する可能性はあります。しかし、歯が大きい、骨格のバランスが悪いなど、形態に問題がある場合などは矯正が必要になります。

Q 指しゃぶりなどの癖は止めた方が良いですか？

A

3歳くらいになり意思の疎通が取れるようになった場合には止めるように促していきましょう。無理やりやめさせようとすると逆効果になる場合もあります。乳歯が生えそろってからの癖は歯並びに影響することもありますのでご相談ください。

Q 矯正は何歳くらいから行くと良いですか？

A

歯並びやかみ合わせにより開始年齢が変わります。反対咬合や交叉咬合（顎が左右にズれている）場合などは低年齢で始めることもあります。矯正は自費診療になりますのでご理解のうえご相談ください。

Q いつまで機能訓練をする必要がありますか？

A

機能が定着するまでには時間がかかります。日々の生活の中で姿勢を良くする、鼻で呼吸をする、など良い習慣を身に着けるために継続することをお勧めします。

毎日の食事の中で口腔機能を育てよう

積極的に手づかみ食べを

手でつかんで食べることは一口量(自分の口に入る適切な量)を学ぶためにとても重要な行動です。また、大きな口を開けること、前歯や口唇を上手に使うことで口輪筋などの表情筋を鍛えることができます。

手づかみ食べにお勧めの食べ物

おにぎり、トウモロコシ、焼き芋、野菜スティック、果物



具材は少し大きめに切ろう

カレーや煮物の具材は少し大きめに切ってしっかり噛める食材を入れましょう。硬すぎるものなどは丸のみになることもあるので注意してください。繊維質の物や噛みしめることで味が出る物(油揚げなど)を入れると1口での噛む回数が増えます。

お茶やお水は食後に

食べ物を流し込むくせにもつながるので、お茶は食後に出します。もし、汁物や水を飲むときは口の中のものがなくなってから飲む習慣をつけましょう。

良い習慣を身に着けよう

口腔機能の育成は単純で簡単なものではありません。なぜなら、それぞれに違った生活環境の中で育っているからです。「三つ子の魂百まで」という言葉がある通り、子ども時代に身についた生活習慣を大人になってから変えることは困難です。ですから、より小さい時に少しでも良い習慣を身につけてもらえたらと思います。

口の中から健康を考える時に身につけてほしい習慣

- ✓ 良い姿勢を保つ
- ✓ 鼻で呼吸を行う
- ✓ 舌が上あごについている
- ✓ いつも口は閉じられているが、歯は噛んでいない

継続が力

今までステップに分けて学んできた口腔機能ですが、継続することで自分のものになっていきます。日々の生活の中で、少しの時間でも練習を続けてください。口腔機能の改善は歯並びを改善することが目的ではありません。

歯並びの改善には矯正治療(保険外)が必要になります。

歯並びが気になり矯正治療を希望される方はスタッフまでお声がけください。口腔機能の改善により、少しでも子どもたちが健康となることを願っています。