



IWADERA dental clinic for children

院長 岩寺 慎司 (いわでら しのすけ)
 副院長 岩寺 信喜 (いわでら のぶき)
 診療科目 小児歯科 矯正歯科

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~11:00	○	○	○	○	○	△	—
13:30~17:50	○	○	○	○	○	—	—

休診日 12:00~13:30 休診日/日曜・土曜・祝日

医療法人社団 **岩寺小児歯科医院**
 〒001-0045 札幌市中央区南一条西2丁目B4-5
 TEL 011-758-7736

医療法人社団
岩寺小児歯科医院
小児歯科のご案内

Pediatric dentistry Information



〒001-0045 札幌市中央区南一条西2丁目B4-5
 TEL 011-758-7736

小児科診療科目、小児矯正科の診療内容については別途要する。初来し小児患者、通院で小児矯正の患者は無料は受付は21:00に終了する。 (TEL 011-758-7736)

HIV

医療法人社団
岩寺小児歯科医院

子どもの大切な歯を守ることを
目指した小児歯科冊子です。
生活の質を支えるためにも大切なお口の健康を
お守り致します。

01

写真

三十三
三十三
三十三

小児科 小児科 小児科

来院のときに保護者の皆様が 気をつけること

こんな会話は子どもが怖がります。

- 子どもの前では、こんな会話は控えて下さい。
- 来院のときに嘘をついて連れてこないで下さい。

麻酔の注射が
痛かった

歯の治療は
痛い

買ひ物に行くと言って、
歯医者さんへ連れて行く

できたら、
お菓子・ジュースを
買ってあげよう
(遠くまでつらい)

甘いお菓子ばかり
食べていたら、
歯医者に連れて行くよ

歯を磨かないと
歯医者さんで
歯を抜いてもらうよ

お菓子ばかり食べていたら、
歯医者さんで
注射してもらうよ

など

プラスの会話ををお願いします。

●来院前に。

悪い虫さんを
やつつけてもらう

●治療終了後に。

上手にできたね!
びっくりしちゃった!

歯をキレイに
してもらうね

お父さんが帰ってきたら
教えてあげようね!
きっと強めてくれるよ!

など

など

- 家にいるときのような楽な服装で来院ください。
- 汗をかくと考えられる場合は、着替えをご用意ください。
- 入室前は、トイレを済ませておいてください。

03

小児科 小児科 小児科

母子分離の 診療

私たちの病院では低年齢であっても子どもの治療は、
保護者の方には待合室でお待ち頂くようお願いしています。

ちなみに小さいのに1人で大丈夫なの?と心配されるかもしれませんが、
早い子どもでも2歳から1人で治療ができる子どももいます。

治療の際は必ず保護者様の同意を得てから行いますのでご安心ください。
泣いて、嫌れできなくなり強制的に治る必要がある場合なども
保護者様に相談いたします。どうぞご理解ください。

1人で治療を 受けた方が良い理由

- ・子どもの治療はできるだけ短時間にとすることで負担の軽減に繋がたいと思っています。
そのためには、子どもとの信頼関係がとても重要です。
保護者がいることで子どもが甘えてしまったり信頼関係を築くのが困難になってしまう
治療がスムーズにいかないことがあります。
- ・子どもを安心させるため「すぐに終わるから」「痛くないから」などの声掛けを
保護者がすることで子どもにとってはうそになり治療の妨げとなることがあります。

保護者が私たちを信頼して下さることで、子どもも私たちを信頼しやすくなります。
小さな子どもも大人な一人のひととして対応させていただきますのでご安心して
子どもを送り届けてください。

04

小児歯科
おなかの健康医院

なぜむし歯になるのか？

○ むし歯ができるまで

お口の中にはむし歯菌がいます。

むし歯菌は、食事やお菓子、ジュースなどの中にある砂糖を取り込んで酸を出します。この酸によって歯が溶かされ穴が空いてしまうとうむし歯になってしまいます。

○ むし歯になりやすいポイント

- ① 歯磨きがうまく出来ていない。
- ② 間食が多い。
- ③ むし歯菌の数が多い。

むし歯のメカニズム

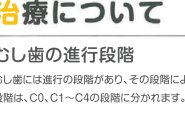
The diagram illustrates the cycle of tooth decay with three overlapping circles: a pink circle for 'むし歯菌の数' (Number of decay bacteria), a yellow circle for '歯を守る力' (Ability to protect teeth), and a light blue circle for '食事の習慣' (Eating habits). A central illustration shows a tooth with a cavity and a cartoon character inside. Arrows indicate the flow: 'むし歯菌の数' leads to '歯を守る力' (labeled '歯の磨き方が悪い' - Bad brushing technique), which leads to '食事の習慣' (labeled '歯の質が弱い' - Weak tooth structure and 'た液が少ない' - Little saliva), which leads back to 'むし歯菌の数' (labeled '砂糖をたくさん摂っている' - Eating a lot of sugar, '砂糖を摂っている' - Eating sugar, and '時間が長い' - Long time).

05

むし歯の治療について

むし歯の進行段階

むし歯には進行の段階があり、その段階によって治療内容が変わります。段階は、C0、C1～C4の段階に分かれます。



C0 C1 C2 C3 C4

C0: むし歯の初期状態で見たる歯で、放置するとむし歯になってしまいう可能性のある歯を指します。ブラッシング、フッ化物塗布、シーラントなどの予防処置が必要です。

C1: 歯の表面（エナメル質）がむし歯になり穴が開いている状態です。むし歯になっている部分を小さく削って詰めて治療します。

C2: 歯の内面（象牙質）にまでむし歯が広がっている状態です。少しずつ痛みや冷たいのがしみてきますが、痛みが出ない場合もあります。乳歯の多くは、痛みが出ません。むし歯部分を削って詰める、または銀歯を被せる治療になります。治療の多くは麻酔が必要になります。

C3: むし歯が神経まで到達した状態です。この段階になると歯髄に感染した神経を取りのぞく必要があります。神経を削り取った後は神経を部分的に取り除く場合と、全て取り除く場合があります。神経の中の神経が多い場合には数回に分けて神経を除去します。神経を取り除くときに大きく削る必要があるため、奥歯は銀歯を被せることが多くなります。

C4: むし歯が歯根まで根だけが残っている状態です。神経が死んでいて痛みを感じなくなっていることもあります。神経の先で膿がたまっていることもあります。むし歯があまりにも大きい場合には歯を抜かなくてはならない場合もあります。

似た
感じ2..

合して作成'

おむすび歯科医院

おむすび小児科医院

子どもの歯を守る 3つのポイント

POINT 1 家庭でのケア

子どもの歯を守るためには、日頃のケアが何よりも大切です。
小学4年生くらいまでは、**本人が歯いた後に大人の手で仕上げ磨き**を行って下さい。
フロスや家庭用フッ化物物の利用も効果的です。

詳しくは8ページへ

POINT 2 食生活

朝食はなるべく分量や粘固性の低いものを選び、
食べる時間や量をすることで、お口の環境を乱すリスクを軽減できます。
また、日頃から噛むことを意識した食事も大切です。

詳しくは9ページへ

POINT 3 歯科定期検診

大人のお口の健康を守るために大切な歯科定期検診ですが、
子どもも**3ヶ月～4ヶ月**ごとの**定期検診**が大切です。
定期検診では、お口の健康状態・成長状態を確認し、
必要に応じて予防処置や治療を行っていきます。

詳しくは12ページへ

① 歯を守るために大切な 仕上げ磨き

磨けているようで、磨けていないのが歯磨きです。

正しい歯磨きは大人でも難しいのですが、お口の健康を守るためにも大切です。
仕上げ磨きを正しくすることで、お子様の歯を守りましょう。

仕上げ磨きの 姿勢アドバイス

正座をし膝を少し開いて膝の上に子ども
の頭を置き、覆かせて磨きましょう。

おむすびでも大丈夫です。

歯磨き チェックポイント

歯の溝や、歯と歯ぐきの間、歯と歯の隙間
をしっかりと磨きましょう。

デンタルフロスと歯ブラシ

デンタルフロス

歯と歯の隙間には、
歯ブラシだけでは
届きません。
使用すると効果的
です。

歯ブラシ

歯ブラシは、主に歯の面
を磨くためのものです。
磨く面を決めて歯の
全ての面を磨きましょう。

07

08

11月12日

7V-20k

人々を感^いじ

LV-2

↑ 152 + 146 = 300

だ液は、むし歯予防の大切な力

だ液の役割

だ液は、お口の中を洗い流しキレイにします。
また、酸になったお口の中を中性に戻したり、歯を保護する役割をもっています。
そのため、むし歯菌から歯を守る予防効果があります。

だ液ってスゴイ!

- ・お口の中をきれいにする洗浄作用
- ・飲食によって、酸性になったお口の中を中性に戻す中和作用
- ・おいしさを感じる作用
- ・傷を早く治癒作用
- ・歯やほつてを守る作用
- ・お口の中を潤らせる作用

ガムを噛んでむし歯予防!

キシリトールガムを噛むと、歯の再石灰化の促進や、唾液量の増加につながります。
キシリトールは、むし歯菌を減少させむし歯の原因となる酸を作らせない働きがあります。

※よく噛めば、むし歯予防だけでなく、口の周りの筋肉も活性化され発音や噛み噛みにも良い効果があります。

▲歯科専用ガム「POs-Ca F(ポスカ・エフ)」

③歯を守るために大切な歯科定期検診

定期検診では、日頃の歯磨きの状態や、むし歯の有無、大人の歯への生え変わり、歯並びなどを確認するほかに、むし歯予防の為の処置も行います。
3ヶ月に1度の定期検診が理想的です。

定期検診では、どんなことをするの?

①お口の中の確認

まずは、お口の状態を確認します。歯磨きの状態・むし歯の有無・歯並び・歯の生え変わり・歯の状態などを確認します。

②レントゲン撮影

必要に応じてレントゲン撮影を行います。歯の状態や生え変わり・むし歯の有無を確認します。

③予防処置

フッ化物塗布などによるむし歯予防処置をします。フッ化物物を塗布することで歯の表面を強くし、むし歯になりにくくします。

むし歯がない場合は、治療はありませんので痛みを感じる処置はありません。
歯医者さんは、痛いところではなく、痛くならない歯に行くところという経験を持ってもらうことが大切です。

乳歯のむし歯は放っておいてもイイの?

乳歯はいつか抜ける歯だから、むし歯になっても放っておいてもイイとお考えの方はいらっしゃいませんか?
乳歯のむし歯を放っておくと、どのようなことが起きるのでしょうか?

①むし歯が進行して、大きな痛みが出たり治療が困難になる。

②食べ物をうまく食べられなくなり、栄養摂取が難しくなる。

③細菌が繁殖することで、他の健康な歯もむし歯になってしまふ。

④むし歯の穴が大きくなると、歯が折れることで噛み合わせに影響がある。

⑤永久歯の生え変わりが上手くいかず、永久歯が曲がって生えてくる。

いつかは抜ける乳歯ですが、子どもの健康的な生活や、これから生えてくる健康な永久歯のためにも、乳歯のむし歯を放っておくことは適切な治療が大切です。

子どものむし歯と大人のむし歯の違い

同じ役割を持った歯ですが、子どもの歯と大人の歯では、むし歯にどのような違いがあるのでしょうか?

①大人の歯に比べて、むし歯の進行が早い。

②子どもの歯は、歯髄(神経)が大きいので、重症化しやすい。

③子どもの歯は、痛みが出にくいので、気が付いたときには進行している場合がある。

子どもの歯は、大人の歯よりもむし歯の予防、早期発見、早期治療が大切です。
毎日の歯磨きなどでお口の中を見守るだけでなく、歯科医院で定期検診を受診することが、大切な子どもの歯を守ることに繋がります。

無痛治療、麻酔について

無痛治療とは、麻酔により感覚を無くすることで、痛みを感じさせない治療のことです。
「麻酔の注射が痛いのでは?」と思われる方も多くいらっしゃいますが、痛みを少なくするために表面麻酔のクリームを使用することで、注射の針を指す痛みが軽減され痛みを感じずらくなります。また、子どもの歯は大人よりも柔らかく浸み込みやすいので、大人よりも効きやすく痛みは少ないです。それと、注射を見るだけで怖がることのあるので「歯を動かさず」にと言って、注射器は見せずにいきますので、家などでも「歯医者で注射される」などの話をしないようにして下さい。麻酔が効いている時間は2〜3時間、感覚がなくなることで歯が引っぱられてしまふと、大きく腫れて痛くなってしまうので、注意して見てあげて下さい。ただし、歯が腫れてしまっても1週間程度で治りますので、ご安心下さい。

恐怖心をやわらげる「笑気」について

笑気吸入鎮静法とは、酸素にほんのり甘い香りがする「笑気」という気体を混ぜて、鼻から吸ってもらって鎮静する方法です。吸入中は、歯を磨くなどの不快感な振動や、注射の痛みもあまり気にならず、ゆったりとした気分で治療を受けていただくことができます。笑気吸入鎮静法は、すべての子どもに適用できますが、特に治療に対して「恐怖心」や「不安感」が強く、緊張しやすい子どもにおすすめていきます。また、お口の中を触られると嘔吐反射を起こしやすい子どもにも効果があります。

安全な治療のための「レストレーナー」について

治療をしながら寝てしまふ子どもで、歯科治療を安全に行うために体を拘束する必要があると判断した場合にレストレーナーという抑制器具を使用することがあります。

レストレーナーの効用
歯医者の治療に対する安心感
安全で効果的な治療
お口の周りの筋肉
歯医者の負担の軽減

歯を強くするフッ化物塗布

フッ化物は自然環境の中にある元素のひとつで、土壌や海水中のほか、土壌で育つ野菜や果物、魚介類や海藻類にも含まれています。
人間の体内では歯や骨に含まれており、WHO(世界保健機構)やFAO(食糧農業機構)では必須栄養素のひとつとして、フッ化物をあげています。日常の食事から摂取されているフッ化物ですが、むし歯予防に十分な量のフッ化物を食事のみから得ることはできません。

フッ化物は、むし歯予防に関する様々な働きをしてくれます。フッ化物配合ハミガキ剤を長期間継続的に使用することで、予防率はアップします。

酸を抑制
歯磨きで落とされなかった歯垢(プラーク)が作るむし歯の原因菌の働きを弱め、歯垢(プラーク)が作る酸の量を抑えます。

再石灰化の促進
歯から溶け出したカルシウムやリンの再石灰化を促進させます。

歯質強化
歯の表面を酸にたいへん性質に修復します。特に乳歯や生えだての歯は軟らかいので、フッ化物配合のハミガキ剤を使い、歯質を強化するのにも効果的です。

むし歯にならないためのシーラント

むし歯の原因の一つ「食べかす」。歯の溝の深い部分には、歯ブラシが届きにくいので、むし歯になりやすいです。シーラントは、この食べかすが歯の溝に入り込むのを防ぐ役割を持っています。

定期検診の際に、必要に応じてお勧め致します。

6歳臼歯はかみ合わせの中心となる大切な歯

6歳臼歯とは、乳歯から永久歯になる際、一番奥に生えてくる永久歯のことです。

6歳臼歯ってどこ?

6歳臼歯は、第2乳臼歯の後に生えてきます。後ろに生えてくるので、生えたことに気づきにくく、歯ブラシが届きにくい歯に、むし歯になりやすいので注意が必要です。

大切な6歳臼歯
6歳臼歯は、食べ物を噛む・砕く・すりつぶすといった働きをしますが、上下の歯のかみ合わせを決定する重要な役割も持っています。失われないうちに大切に守りましょう。
※6歳臼歯の奥に、12歳臼歯が生えてきます。
12歳臼歯も、生えてくるのに気づかずむし歯になりやすい歯です。しっかりと磨くようにしましょう。
6歳臼歯、12歳臼歯は、生えたら「シーラント」(P.15参照)をしましょう

乳歯年齢ごとの注意ポイント

乳歯は、それぞれの段階で注意する必要があります。赤で記した歯は、歯磨きしにくく、むし歯になりやすいので、注意深く磨く必要があります。

10〜12カ月
上
下

16〜18カ月
上
下

2〜3歳
上
下

3〜5歳
上
下

6歳臼歯〜永久歯の生えはじめ
生えはじめは自立した歯なので注意が必要です。

なぜむし歯は繰り返されるのか?

むし歯のサイクル

むし歯の治療を繰り返すことで、自分自身の歯は、失われていきます。
歯を守るために、治療後は、定期的に歯科医院でお口のメンテナンスを受けることが大切です。

7歳 歯の生え変わりによるむし歯
15歳 歯の生え変わりによるむし歯
35歳 歯の生え変わりによるむし歯
45歳 歯の生え変わりによるむし歯
55歳 歯の生え変わりによるむし歯

歯は、自己修復力はほとんどありません。
むし歯になってしまった場合は、むし歯菌に侵された部分を削り取る必要があります。
削り取った部分に、詰め物(つめもの)や被せ物(かぶせもの)をすることで「歯」としての機能を取り戻します。しかし、1度削ってしまった歯は元に戻ることはありません。
「歯としての機能を取り戻す」為の「修復(治療)」をしても、必ず「歯」と「詰め物・被せ物」には、隙間が生れます。
この隙間から、再びむし歯菌は侵入し、むし歯を引き起こしてしまいます。

歯を守るために、定期的に歯科検診を受診し問題を早期発見することや、治療後は、定期的に歯科医院へ行き、クリーニングなどのメンテナンスを受けることで、健康を維持していくことが大切です。

子どもの歯に関するQ&A

Q.私は歯並びが悪いのですが、子どもも将来悪くなりますか?
A.歯並びが悪くなる原因は様々ありますが、乳歯がむし歯になってしまふ早くに失ってしまうことや、歯と顎のバランス、遺伝的要因などがあげられます。歯医者さんへ行き、検診の際に確認することが大切です。

Q.私は、むし歯が多いです。赤ちゃんもむし歯になりやすいですか?
A.むし歯になりやすい歯並び、歯の質、唾液の性質など、遺伝的なものも確かにありますが、赤ちゃんが育つ環境に影響されることが多いものです。この冊子の7ページに記載している「子どもの歯を守る3つのポイント」をしっかり実行することでリスクを減らすことは可能です。

Q.妊娠中に歯科治療を行っても大丈夫でしょうか?
A.安定期(16〜27週)であれば簡単な治療や処置は可能です。
治療せずにそのままにしておくほうが、妊娠に与える影響は大きいと考えられますが、治療内容や処置のお薬など、配慮することもありますので、妊娠中であることを伝え受診することが大切です。

Q.歯みがきはいつから行えばいいのでしょうか?
A.乳歯が生え始めたら歯みがきの習慣づけをはじめることが理想的です。
母乳の場合は、むし歯になる可能性は低いです。お口の中を衛生的に保つ意味でも、歯が生え始めたら歯磨きを始めて下さい。

Q.歯が生えてくるのが他の子より遅い感じがします。
A.乳歯は、遅い場合は1歳を過ぎてからようやく生えてくることもあります。
生える時期には個人差があるので心配のし過ぎもありませんが、歯医者さんを受診し検診を受けることで安心です。

Q.大人の歯が生えてきたのに、乳歯がまだ抜けません。
A.なんらかの理由で、乳歯の根がうまく吸収できなかった場合が多く、早めの抜歯により、歯並びの不正を防止できることもあります。正しい診断を得るために歯科医院を受診しましょう。

子どもの歯に関する疑問は、当院スタッフまでお気軽にお尋ねください。

事故などで、歯が抜けてしまったとき

外傷

歯や口をケガしたときはできるだけ早く歯科医院を受診して下さい。外見上は異常がない歯でも見えない部分で大きな損傷を受けている場合もあります。外傷により歯が抜けた場合は、排水口に栓をして冷たい水道水だけで注意して洗い、決して歯の根を持ったりコソコソ洗わないでください。できれば歯の前後を水道水や優しく元の場所に戻し込み、ガーゼハンカチで押さえる、または冷たい牛乳や種くぼき液、コンタクトレンズの溶液に入れてください。頬と歯肉の間や舌の下に歯を入れてもかまいませんが、飲み込まないように気をつけてください。子どもが小さい時は保護者の口の中でもかまいません。乾燥させないことが大切です。その後たまたに歯科を受診してください。事故後30分以内に再び植えこむと成功することが多いです。

事故で歯が欠けたり抜けたら

歯が欠けたり抜けたら、歯医者さんへ行ってください。
歯が欠けたら、歯医者さんへ行ってください。
歯が欠けたら、歯医者さんへ行ってください。

日本小児歯科学会について

公益社団法人日本小児歯科学会は、小児歯科医療の発展と向上をはかり、小児口腔保健の充実と増進に寄与するため、本学会員の学術的・技術的向上はもとより、それらに関係する全ての領域と協力して、より良い口腔の社会を作ることを目指しています。また、小児歯科学の進歩ならびに知識の普及に貢献し、もって医療に関する学術文化ならびに国民の福祉と医療の発展に寄与することを目的としています。

小児歯科専門医について

小児歯科専門医は、日本小児歯科学会が認定した高度な専門知識と治療技術を持つ小児歯科医です。小児歯科専門の歯科医院では、お子様に適った適正な診療とその後の口腔健康管理をしっかりと行うことができます。また、長期にわたって歯や歯ぐき、歯並びなどお口に関するすべての健康管理体制も整っています。

小児歯科専門医の資格条件

- 5年以上小児歯科学会に所属すること
- 学会が認めた大学や付属病院などの医療機関において5年以上にわたり相当の臨床経験を有すること
- 小児歯科臨床に関する報告の発表
- 専門医認定試験に合格すること

※筆記試験と小児歯科に関する症例の提出と 口頭審査が厳正に行われます。

資格取得後は、専門医としての高い臨床レベルを維持するために、専門医資格の更新は5年ごとに行われ、学術大会への出席や発表、および学術誌における報告を行うことが義務づけられています。

岩寺小児歯科医院には、複数の小児歯科専門医が在籍しております。

他と統一感あるように

白紙

A5 7F

Pediatric dentistry
moving for better growth
HAGUKUMI
IWADORI 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 著
歯と体の発達に合わせた赤ちゃんや幼児のごはん 外木 徳子 指導
赤ちゃん歯科へ行こう 西川 岳倫 著
こどものお口のせかい こいいこども矯正歯科 編
鼻呼吸なら歯はいらない 今井 一彰 著
口腔機能療法MFTの実践 上・下巻 高橋 未起子・高橋 治 著

Photo 7F

お名前 _____
ニックネーム _____

身長	cm	体重	kg
Birth	年	月	日
Age	歳	ヶ月	

7F

7F

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わかり
ないだけなのです」
マリア・モンテッソーリ

～機能と形態は
影響しあっている～

互いに影響を及ぼしあう

正常な機能 ↔ 正常な形態
問題ある機能 ↔ 問題ある形態

正常な発達 ↔ 多くの問題を引き起こす

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

普通の生活

四角いスライカの作り方を知っていますか。スラ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ライ
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
- ✓ ソファで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

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
③15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

なんでもよくしゃべ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
まり噛ま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膳にもつな
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!

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
いる人もいます。本来、口は食事をするところ、鼻が呼吸
をするところ。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!!

食べる時 息をする時

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た息がしづらい
- ✓ 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
・口を動かして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!

「あー」「いー」「うー」「べー」

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。

7F 7F

7F 7F

7F 7F

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ないでしょうか。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。

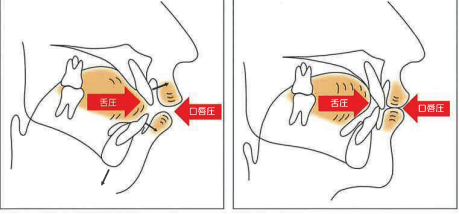
舌は止まっているときだけでなく動いている時の舌の位置も重要です。唾や飲み物を飲むときに舌で歯を押したりはしていませんか。飲み込むたびに舌が歯に対して力をかけることは筋肉のバランスが良いとは言えません。

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付けます
軽く口を閉じ歯で舌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
・勉強中・テレビや読書をしている時
・寝ている時

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りと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。

トレス

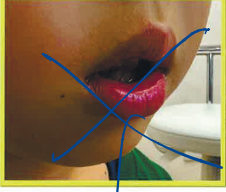
トレス

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なります。(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と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



①コップの水をひとくち口に含みます
②舌を押し上げてガラガラさせる
③5秒間舌が上あごに付くまでストップ鼻で息を吐き出します
④舌を押し下げてガラガラさせます

POINT
・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鼻で呼吸をしてみよう!!

ブクブクうがい



①コップの水を口に含みます
②水が出ないようにしっかりと口を閉じてブクブクさせてみましょう!
(左右両側・舌の両側)歯は軽く噛んだ感じでやってみよう

POINT
・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。



唇のみ

↑
15ストローク

科

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
- ✓ 味を感じやすくなる
- ✓ 食べ過ぎない
- ✓ 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。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。

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、しっかりと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!



右5回
左5回
「モロモロ」
「モロモロ」
「噛みかたがわるまで」
「噛もう!」

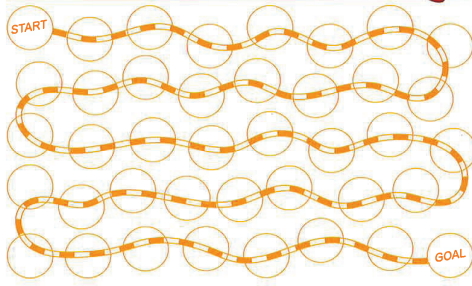
※1日5分〜10分噛むことが理想ですが、慣れるまでは少ない時間から始めましょう!

ガムがしっかりと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。上手に丸めることができるようになったらガムを上あご舌でつぶしてみましょう!!

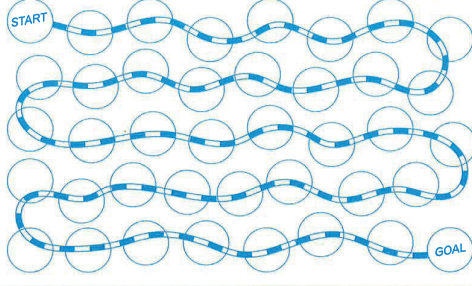


↑
15ストローク

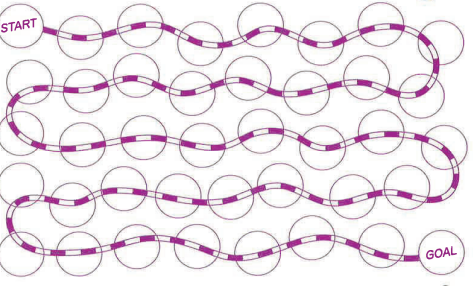
STEP1



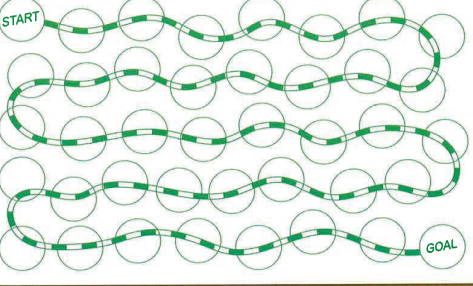
STEP2



STEP3

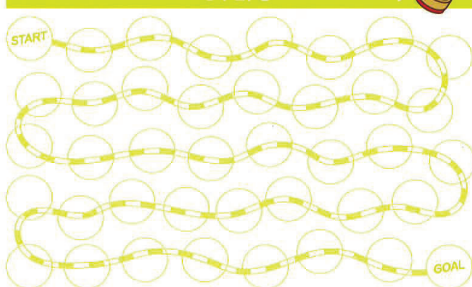


STEP4

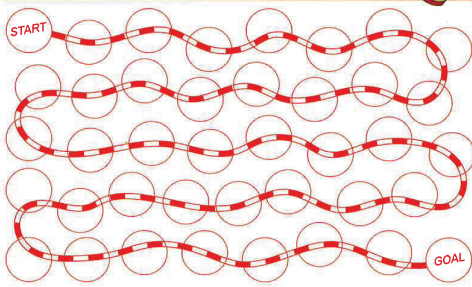


トレス20回

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いる場合などは改善する可能性があります。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(顎が左右に入っている)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付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と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げるので、お茶は食後にします。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け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。

背景相要