

News

ウェルネス



No.120

ウェルネス小畑歯科医院
子どもの歯を守る会
会報 1998年2月創刊

〒640-8401
和歌山市福島324-1
TEL 073-455-9874
FAX 073-455-9884

知っておきたい歯並びのこと ～不正咬合の氾濫、洪水時代到来～

小畑歯科医院で歯並びを担当している竹岡です。私事ですがこの1月18日("いい歯"の日!)に長男が生まれ、2児のパパとなりました。だからというわけではないですが、今の子どもたちのお口の状態に大変不安を感じます。なぜなら、不正咬合つまり歯並びが悪いだけではなく、噛まないもしくは噛めないといった状態の子供たちを毎日のように診るからです。

実際、学校歯科検診でも過半数の子どもたちがアゴの発育および歯並びの状態になんらかの問題を抱えているというのです。

学校歯科検診からみえてくるもの

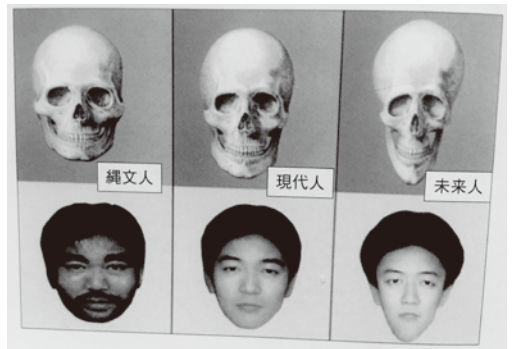
実は学校歯科検診でむし歯や歯肉炎の状態以上に重要視されるのが、アゴの発育状態や歯並びです。なぜなら幼稚園や小学校の学校検診では異常や要観察も含め、約7割近くの子供たちに歯並びの項目でチェックが入るためです。



テレビを見ていると最近の若い俳優さんやアイドルはびっくりするほど顔が小さいですね。昔に比べて顔やアゴが小さくなくても歯そのものの大きさは変わっていません。そのため、歯が並びきらずに八重歯になっているイケメンも多くみかけます。日本では八重歯はチャームポイントの1つとされていますが欧米では全く逆で、子どもの頃に歯列矯正して治すのが一般的です。教育にお金をかけるならまず歯にかけろ、と言われるほど歯や歯並びに対して意識が高いのです。

極端だとは思いますが、東京大学の原島博教授

によると約100年後の日本の成人男性の顔面は図のようにアゴが小さく退化してし



▲図1

まうのだそうです(図1)。しかもただアゴが小さくなるだけではなく、歯並びが全身に影響を及ぼす可能性も考えられます。既に現代の子どもたちに現れているものがあります。昔少なく今多い病気、それはアレルギー疾患です。実は要因の1つとして口呼吸があげられます。「あいうべ体操」で有名な今井一彰先生は、鼻呼吸ではなく口呼吸をしているとアレルギー体質になりやすいと啓蒙されています(もちろんこれだけが原因であることはありません)。鼻呼吸であれば、空气中に浮遊している雑菌やウイルスは気道に入る前に鼻毛がろ過してくれます。しかし口呼吸になっていると喉の扁桃腺に直接感染し、全身に様々な病気を引き起こします。さらに恐ろしいことに、成長期における口呼吸は歯並びをより悪化させます。口呼吸をすると舌が通常よりも低い位置となり、口の周りの筋力も低下します。すると表情筋がゆるみ、歯が倒れて狭窄した歯列になったり、上アゴが出てきたり、開咬(前歯が咬み合わない歯並び)になることもあります。口は食事や会話をする器官であり、呼吸



口呼吸は万病の元…/?

するための器官ではないのです。

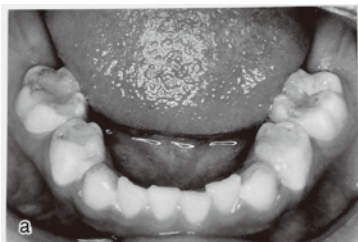
口の2大疾患(むし歯、歯周病)の歴史に学ぶ

歯科の2大疾患はむし歯と歯周病です。この2つの病気は既にある程度予防法は確立されており、今日では治療から予防、そしてメンテナンスへと進展してきています。むし歯が洪水のように溢れていた時代は昭和50年前後まで続きましたが、その後、医療技術・材料が進歩したことや、ほとんどの歯磨き粉にフッ素が入ったことでむし歯そのものは減少しています。歯周病に関しては成人の約8割が罹患しているものの歯科界に予防の概念が定着し、コントロール可能な疾患になりました。むし歯にしる歯周病にしる、悪くなってから治療することから予防に力を注ぐことにより成果をあげてきたわけです。不正咬合が氾濫する現状を前に、歯並びも同様に予防的対応、つまり不正咬合を作らないことが必要なのではと考えます。

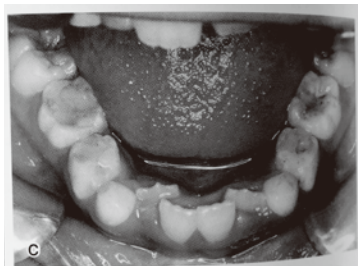
不正咬合の予防

医療従事者による、診療所での不正咬合の予防法を3つ紹介します。まずは以前にもNEWSウェルネスで紹介したことのある①MFT(口腔周囲筋機能療法)です。次に②スライジング(乳歯を少し削って隙間をつくり永久歯の場所を確保し歯並びを軽快する)という方法もあります。これは歯科保険の範囲で治療できます。もちろん個人差はありますが、前歯の歯並びが軽快した子どもちがたくさんいます。そして、歯並びが悪くなる兆候が少しでもあるなら③予防矯正(小児矯正)も対策の1つです。たとえ乳歯列が健全であっても永久歯列に

移行すると65.1%が不正咬合となったというデータもあります(写真2・3)。ちなみにそのまま正常な咬み合わせを確立するのはわずか34.9%です。むし歯や歯肉炎だけでなく不正咬合の芽を摘むためにも、年1回はレントゲン撮影でアゴの中で控えている永久歯の状態や、MFTで舌に習癖がないか(爪咬み、指吸



▲図2



▲図3

いなども)などを確認する必要があるといえます。

次に保護者の方が家庭でできる不正咬合の予防法があります。それは毎日の食事が重要となってきます。といわれても、「うちの子は硬いものが嫌いで、あまり食べてくれないの」という声もあるでしょう。しかし硬くないものでも噛まない・噛めない子が溢れているのです。そのほとんどが早食い、大食い(ひと口量が多い)、流し込み食い(お茶などで流し込んで食べる)であることが多いのです。現代の子どもたちは部活や習い事、塾通いと多忙であり、その結果ゆっくりと食事を楽しむ機会が減少しているように思います。また、ライフスタイルの欧米化も影響しているでしょう。畳からテーブル、イスの生活へ変化し子ども足の裏を床につけずに食事することが多くなっています。食事の姿勢で足がつかない場合には噛む力は20%減少し、また噛む回数は1/4になます(図4)。

またパソコンやスマホが普及したためか、姿勢が悪くなっていることも考えられます。姿勢の悪化は歯並びの悪化につながりますので、可能な範囲で予防しましょう。硬いものばかり食べさせる必要はなく、雰囲気や



▲図4

姿勢など、子どもたちの食事時の環境を整えることを優先する方が大切だと思います。もちろん噛む回数が多い食品の方が良いことは間違いないので、余裕があれば意識してください。ちなみに一口量あたりの噛む回数が30回以上かかるおすすめの食品を紹介しておきます。フランスパン(51回)せんべい(40回)イカリング(39回)きんぴらごぼう(38回)コーンフレーク(36回)唐揚げ(34回)ゆでたブロッコリー(34回)厚揚げ(33回)などがあります(20代男女50名の平均、歯科衛生士2017年2月号より)。

歯並びに問題を抱えている子どもたちがたくさんいる今、保護者の方もいろいろ疑問や不安があると思います。お気軽にご相談ください。

(歯科医師・竹岡)

参考文献

- 1) 永久歯列期正常咬合獲得への道
- 2) GPだからできる不正咬合予防のための診療



東北ボランティアに行ってきました！



岡山で開業されており、院長の予防歯科仲間の黒瀬真由美先生にお声をかけていただき、昨年12月24～26日の3日間東北ボランティアに行ってきました。黒瀬先生は東日本大震災の1ヶ月半後から、口腔ボランティアに参加され、何度も被災地へ足を運び、交流が広がる中で「話すことで気持ちが楽になるなら」と傾聴活動を始められたそうです。

今回私たちは、仙台空港から車で30分ほどのところにある宮城県山元町、亶理町へ行ってきました。「車のナビはあまり参考にならないのです」と黒瀬先生。津波で道がなくなり、町の50%が浸水してしまったからだそうです。山元町、亶理町どちらも海側で、津波の被害が大きく、小さい町ですが900人近くの方が亡くなりました。

「災害危険区域」、耳にしたことがある人もいると思います。災害危険区域とは、自然災害による危険が著しく、建築制限もあって既に建っている住宅を修繕して住むのは可能ですが、新築・建替・増築・改築を禁止されている区域のことを指します。そんな厳しい環境の中で、近隣の方々と協力し、自分たちで壊れた住宅を修繕し、今も住み続けているご家族に出会いました。

津波で流されたので街灯はなく、夜は真っ暗です。必要ならば自ら設置しなければならないそうです。なぜそこまでして住み続けるのか…疑問でしたが、訪問するとビニールハウスや広い畑があり、何羽も烏骨鶏や軍鶏がいました。自分たちの力でここまで復興させているのを目の当たりにし、「ここでもう一度！」と思う気持ちに胸が熱くなりました。

一羽の烏骨鶏にも出会いました。共に津波を乗り越えたので名前は「ナミちゃん」。1個500円ほどの価値があるナミちゃんの卵をいただきました。秘伝のつゆで味付けされていておいしかったです。

今回4世帯のお宅を訪問する中で皆さんからいろんなお話を聞きました。いきなり巨大地震・巨大津波が来て、ライフラインや情報源全てのもので一気にシャットアウトされ、今何が起きているのかわからない状態が何日も続いたそうです。自分たちの地区だけこんな災害が起きているのだと思っていたら、東北全体、東日本が大変なことになっていて「東日本大震災」や「東北関東大震災」などといった名称までもつけられていて、驚きを隠せなかったと話す人もいました。

「携帯の充電は1回20分だけ」「靴を盗られるので枕にして寝た」「仮設トイレで排泄するのが嫌だったので自然と食事や水分補給もしなくなった」などという話も聞きました。そして皆さんこう言います。「津波が来なければ…」。胸が痛くなりました。返す言葉が見つかりませんでした。しかし「でも震災がなければこうして皆さんと出会うことはなかったのでね！」とも話してくれました。

今では町のがれきは撤去され仮設住宅もほとんど残っておらず、沿岸部では防潮堤、避難道路の整備が進んでいます。しかし山元町は広い範囲での震災があったため、地域によって、復興が進んでいるところ、最近手を付け始めたところなど差があるのが現状です。町の至る所に「ここまで津波が来ました」という標示を見るたびに心が痛み、恐怖を感じました。今年2017年3月11日で6年目を迎える東日本大震災。町の復興は進んでいますが、心の傷はとて深く、癒えぬ傷だと思えます。黒瀬先生が傾聴活動を始めたきっかけのように、「話すこと



で気持ちが楽になるなら」私も傾聴活動を続けていきたいと感じました。

そして今回傾聴活動以外に町のイベントで予防歯科コーナーをお手伝いしました。このイベントはNPO法人亘理いちごっこが主催しており、町民同士や他地域の方々の交流の場となりますように!!との目的で震災後より11回目となる開催でした。ブラッシングを体験した方は「スツキリ!気持ちよかった」という声やリピーターの方も多く、このコーナーを楽しみにしていた方もいました。感想を聞く中で「避難所にいた

時からブラッシングに来てもらい、心も歯もケアしてもらったよ」と話してくれた方もいて、継続して被災地へ足を運んでいる黒瀬先生の姿に感動しました。また私たちもお手伝いができ、少しでも力になれたことで良い経験をさせてもらいました。



(歯科衛生士・田村彩衣, 事務・森下愛子)

STAFF NEWS



走魂マラソン 走ってきました!

院長 小畑 文也

昨年12月18日(日)紀美野町のかみふれあい公園で「第11回紀美野ふれあいマラソン大会」、別名「走魂マラソン」が開催されました。ウェルネス小畑歯科からは衛生士の坂本さんのご主人と竹岡先生と私の3人が参加しました。このクォーターマラソン(10.55km)、激しいアップダウンと大きく「走魂」と印刷された参加賞のTシャツで有名です。私は平成14年から参加していますが、当時からミカン山を走り回るタフなコースでした。時々コースを変更していますが、所詮山の中のマラソン。



平坦な部分はほとんどなく、常に登ってるか降りているかです。若い頃は遅くても歩くことはなかったですが、ここ2~3年は最後の登り坂は歩いてしまいます。ちなみに、これよりタフなのは岩出マラソン大会(15km)で、私は無理ですが、同じく坂本君、竹岡先生、そして井辺先生が参加予定です。

この走魂マラソン、もう一つの特徴は規模(たぶん参加者数1,000人程度)の割に時々豪華ゲストを呼んでいることです。阪神タイガースの田尾安志やオリンピックランナーの有森裕子、最近では体操の田中兄弟。今年はリオ五輪のマラソンにカンボジア代表で出場した、お笑い芸人の猫ひろしがゲストランナーでした。スタート地点で「けがなく笑顔で完走しましょう」と声をかけた後「にゃー」と叫びながら走り出し、最初は一般ランナーに声かけしながら走っていました。最後はトップでゴールし、その後またコースを逆走し遅いランナーをハイタッチで励まし再度ゴールする、という大変なサービスで大会を盛り上げていました。(院長)



ホームページができました!

2017年に入って少し経ち、新しいことにチャレンジしている人もいますかと思えます。当院でも新しいプロジェクトが始動しています!ついにホームページを開設することになりました。

今まで当院では、患者さんに伝えたいことや知ってほしいこと、また学会活動やスタッフニュースなどをこのNewsウェルネスを通して発信

してきました。

この度、全国に小畑歯科の理念や活動を知っていただきたいとの思いからホームページを開設するに至ったのです。

もちろん、このNewsウェルネスは今まで通り発行いたしますのでご安心を。皆さんも一度ご覧ください。(歯科医師・竹岡亮子)

ホームページアドレス

<https://www.wellness-kobata-dc.com/>

