

# News

## ウェルネス



### No.121

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② 「不正咬合の予防は0歳から!?食べられる口づくりを目指して」

寒さの厳しい冬が終わりを告げ、草木の芽吹く暖かい春を誰もが待ち望む季節。ところが私にとっては・・・苦しく辛い日々の始まりを意味しています。いつもなら「父ちゃんお腹すいたよー」と布団から私を出してくれるのは長女であり、眠たいながらも幸せをかみしめながら起床するのが日課です。しかしこの

季節限定で、鼻の奥から沸き起こる耐え難いむず痒さが私を目覚めさせます。数年前から



続く、スギ花粉との戦いです。毎年花粉症を発症してから「しまった、またやってしまった」と後悔するのです。慌てて花粉症に効くお茶やヨーグルトなどの民間療法を試してみます。しかし時すでに遅く、全く歯が立たちません。やむなく薬剤に頼るしかありません。花粉症の症状を押さえるには予防対策を立てることが一番大切です。来年こそはスギ花粉との戦いに終止符を！と強く心に決めるばかりです。

さて、今回は現代のこども達に不正咬合が溢れていること。そして噛まない・噛めない子がたくさんいることを話しました。過半数の子供たちはアゴの発育および歯並びになんらかの問題を抱えている現状を踏まえて、不正咬合を作らないことが必要なのではと考えました。早期から取り組む小児矯正(予防矯正)、スライシング(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方法)、MFT(口腔筋機能療法)そして、家庭での食育についても紹介しました。今回はさらにもう少し踏み込んで、食べられる口づくりを目指して家庭でできる0歳からの不正咬合の予防

について話していきます。親の何気ない行動が子どもの口を食べにくく育てていないか?というところに着目していきたいと思います。

### 赤ちゃんの頭を落として抱くと不正咬合に!?

0歳から?そんなに早く?産まれたばかりで予防なんてと思われるかもしれませんが、しかし、不正咬合への道はもう始まっているのです。

実は、口は赤ちゃんがお腹にいるときに最も早く作られる大切な器官です。先にできるものは、後からできる器官に影響を与え、命にかかわることもあります。何より知っていただきたいことは、赤ちゃんにとってお腹の中の環境は影響が大きいことです。特にママに過剰なストレスがかかることは胎教に良くないでしょう。

そして出生後は、口の健康は赤ちゃんが歩き出す前の育ちが鍵を握っています。特に生後3歳頃までが非常に重要といえます。では3歳までに何をすれば不正咬合の予防そして食べられる口につながるのでしょうか?

まず生後3ヶ月はアゴの発育が旺盛です。この時期に赤ちゃんの頭を落として抱かないことが大切です。最近、多くの場面で見かけます(写真1)。



▲写真1

赤ちゃんの頭は体との比率で見れば割合が大きく、頭を下に落として抱きがちです。首が座るまでは抱き方の影響は非常に大きいといえるでしょう。頭の付け根、首～胸にかけて負担がかかりま

す。このあたりには哺乳に必要な筋肉や神経が豊富です。頭を下げたままだと筋肉を緊張させてしまい、長期間続けていると舌骨という骨にまで影響します。舌骨にはたくさんの筋肉が集まっています。吸てつ・えん下・呼吸の要となっています。具体的には“口が開きにくい”“舌が動きにくい”“嚥下しにくく、すぐむせる”“哺乳の際に乳汁がこぼれる”などの影響が出始めます。これらが不正咬合を導くのです。

また、ついついやってしまう縦抱きも未熟な背骨や周辺の筋肉に負担をかけてしまうため横抱きが良いとされています。「どうしても横抱きを嫌がり縦抱きで落ち着く」という声もあるでしょう。



▲写真2

本来なら横抱きのほうが心地よいはずなのに嫌がるのは、体のどこかに、凝りがあるからです。特に首や背中に緊張があることが多いので入浴時などに触れてあげるのもいいです。柔軟な赤ちゃんは表情も豊かです(写真2)。

## 母乳の飲ませ方が歯並びに影響!?

飲むことは食べることと同様に人間にとって原始的なものです。健康で生まれた赤ちゃんであれば、最初に口に入れる飲み物は母乳です。母乳は赤ちゃんにとっての重要な栄養源であり、免疫の獲得やお母さんとのコミュニケーションの役割

もあります。産まれてきた新生児は本来そなわっている吸てつ運動で練習しながら哺乳を開始します。同時に学習もしています。ところが、授乳方法に落とし穴があるのです。つまり、母乳の飲ませ方が大切なのです。「深飲み」と「浅飲み」があります(絵1、2)。これによってアゴの成長、歯並びに影響することがわかってきています。深飲みの場合、浅飲み比べて乳汁が出にくいいため、下アゴを上下させながら上アゴに強く押し当てます。舌を前後に動かして必死に飲みます。これが



▲絵1



▲絵2

赤ちゃんの表情筋やえん下筋(飲みこむのに使う筋肉)を鍛えていくことになるのです。この繰り返しで正常な舌の位置を覚えていきます。さらにアゴの歪みを取り大きく育てます。

## 噛む力の前に飲む力 早い卒乳は歯並びに影響

続いて、離乳食への移行と卒乳も絡む時期についてです。離乳食は一般的には6ヶ月過ぎから徐々に始めることが現在の常識となっています。これは吸てつ反射が消失し始める時期がこの頃だからです。しかし十分に哺乳(飲みこむ筋肉のトレーニング)できていないことが多く、可及的に遅いほうがよいと考えています。まず噛む力の前に飲む力を養ってください。早すぎる卒乳は乳児の口腔機能発達を妨げ、いわゆる現代っ子「噛まない子」「噛めない子」になってしまうので注意が必要です。赤ちゃんが求めるなら無理して完全に卒乳させないでください。実は1年以上の哺乳でやっと鼻呼吸を獲得するのです。最近の子どもは口呼吸(歯並びを破壊します)が多いのも早い卒乳も原因の1つかと考えています。実際に私の子どもは2歳まで母乳をコーヒブレイクのように求め続けていました。そのおかげで、偏食もなく硬いものが大好きです。バリバリ骨ごと手羽元にかぶりついていきます。無理に卒乳すると指吸いが始まるのがよくあります。3歳までは指吸いやオシヤブリも大いにさせてください。メリットのほうがるかに多いので積極的にやらせてもよいくらいです。もし3歳を過ぎてもやめられない場合はご相談ください。

今回、食べられる口づくりを目指して家庭でできる0歳からの不正咬合の予防について紹介してきました。一見すると机上の空論に過ぎないと思えるでしょう。もちろんすべては難しいかもしれませんが、しかし紹介してきたことを知ったうえで子育てすることが大切と考えます。無理なくできることから始めてください。(歯科医師・竹岡高志)



## <参考文献>

小児歯科臨床 2015. 5

不正咬合予防のための診療 小佐々晴夫 著

松風歯科クラブ 岡崎好秀

## 第5回和歌山重症心身障害研究会に参加して

私たちは2010年より和歌山市今福にある重症心身障害者施設の愛徳医療福祉センターへ毎週訪問し、歯科治療や口腔ケアを行っています。そのご縁で去る3月11日、第5回和歌山重症心身障害研究会に声をかけて頂き参加してきました。

この研究会は、会長の柳川俊彦先生(和歌山県立医科大学教授、小児科医師)、下山田洋三先生(愛徳医療福祉センター小児科医師)らのご尽力により立ち上げられた研究会で、当院は全ての回に参加し勉強させていただいています(第2回では、脳性麻痺患者に舌接触補助床を応用した症例を報告しました)。

第5回である今回は、日本の障害者歯科の権威である森崎市治郎先生(大阪大学名誉教授)を



お招きして講演していただきました。重症心身障害児・者のむし歯や歯周病の予防の大切さ、その為にプロとして何が出来るか、抗てんかん薬と歯肉肥大の関係性、他職種連携の大切さなど多岐にわたる興味深い内容でした。中でも「スペシャルニーズのある子どもや高齢者にこそフッ化物応用が必要」とおっしゃっていて、まさに私たちが常日頃から実践している通りであり、今後とも啓蒙していかなくてはと決意を新たにしました。その後の情報交換会にて、医師・看護師・言語聴覚士・理学療法士などのスペシャルニーズの方々を支える様々な職種の方々と親睦を深めることができ、大変有意義な研究会となりました。



(歯科医師・岡雅子)

### 院外活動報告



## 障害者支援施設 ピンセント療護園

社会福祉法人 愛徳園 愛徳医療福祉センター  
〒641-0044 和歌山県和歌山市今福3丁目5番41号



平成27年11月より週に一度、愛徳医療福祉センター内にある障害者支援施設ピンセント療護園への往診をはじめました。



ピンセント療護園は、18歳以上の主に身体障害者が安心して快適な生活が送れるよう「住まいの場」としてのサービスが提供されている施設です。

「十分な口腔ケアができない」という患者さんやご家族の困りごとに対し、私たちは歯科の専門家として、むし歯や歯周病予防のためだけでなく、全身の健康を守るためにもお役に立ちたいとの思いで往

診に臨みました。

依頼を受けた患者さんは全身状態にも着目したケアが必要でした。日頃は介護職や看護職によるケアが行われていましたが、やはり多くの方に歯科治療が必要でした。壁のような歯石がある方もおり、回数をかけて除去し、むし歯も身体に負担の無いような方法で処置を施しました。

平成28年9月からは治療の緊急性がなくなった方を対象に、週2回歯科衛生士が往診専門的口腔ケアを行うことでお口の清潔を保っています。

当院では「往診」という方法で特別な配慮を要する方にも柔軟に対応できるよう取り組んでいます。

(歯科衛生士・山東理沙)

STAFF  
NEWS

## 私とパン

みなさん、朝食はごはん派ですか？パン派ですか？

私はごはん好きでありながらパンも大好きな、困った人間です。パン好きになっ

たのは10年程前、娘と生石山のススキを見に行く途中に寄った、森のパン屋さんというお店がきっかけです。そのお店は、こんな所に？というところにあり、その名の通り木のぬくもりに溢れた隠れ家のようなパン屋さんでした。

娘ときれいなススキと雄大な景色を見ながら、買ったクリームパンをいただきました。クリームパンってこんなに美味しいの！？と衝撃を受けました。娘も普段あまりパンを口にしないのですが、素朴で美味しいと気に入ったようでした。それから、他のパン屋さんはどうなのかな？



と気になりはじめ、パン屋さん巡りが始まりました。大阪、神戸にも足をのばしました。お店の佇まいや中のディスプレイの仕方、パンの種類などそれぞれに個性があり、それを見るのも楽しみの一つです。パンを焼く香ばしいにおい、たくさん並んでいる様子にワクワクします。

私のお気に入りのパン屋さんは、和歌山市秋葉山にあるコリスさん。高松のメッサの近くにあった時からのファンで、1つ1つ丁寧に作られたパンから職人さんの気持ちが伝わってきます。

もう1つは、和歌山市太田から黒田に移動したベーカリー・パレードさん。デニッシュ系の種類がたくさんありますが、ハード系もとても美味しいです。

最近はお店の名前もない秘密基地のようなパン屋さんもあり、斬新な発想で感心します。あんまり炭水化物は摂らない方がいいと思いながら、パンの誘惑に負けてしまう今日この頃です。



(歯科助手・森谷千浦)



## 新しい仲間が増えました。診察台も入れ替えました。

4月から歯科医師の堤先生と歯科衛生士の西本さん藤本さんが、私たちの仲間に加わりました。また診察台も1台増設され、10台になりました。これにより診察台の空きがないための待ち時間は、改善できると思います。特に健康管理の来院者の方は、ほとんど予約時間にお呼びできます。

そして古くて故障の多かった診察台も最新式に入れ替えました。入口から1番目、6番目、7番目、10番目の診察台です。特に一番奥の10番目の診察台は、顎関節症の治療に使うマイオモニターや、近い将来予定しているホワイトニングなど、長時間リラックスして出来るように特別仕様になっています。

ただ、最新式はスイッチ類が多くて操作に慣れるまで時間がかかりそうです。一度すわり心地をお試し下さい。



歯科衛生士  
西本 春希

はじめまして。歯科衛生士の西本春希です。3月に和歌山県歯科衛生士専門学校を卒業し、4月から勤務しております。まだまだ未熟者ですが、精いっぱい頑張りますので、よろしくお願ひします。



歯科衛生士  
藤本 眞央

はじめまして。4月から小畑歯科でお世話になっております歯科衛生士の藤本眞央です。歯科衛生士としてまだまだスタートラインに立ったばかりですが、先輩たちの背中を見て日々勉強していきたくお願ひしていますので、よろしくお願ひします。