

News

ウェルネス



No.122

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

知っておきたい歯並びのこころ 「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」

春眠が心地良い季節も終わり、若葉の香りを漂わせて吹く風が初夏の訪れをつげ、新茶がことのほかおいしい季節となりました。この時期は、お母さん方が子どものお口の健康に目を向けるチャンスでもあります。というのも、むし歯予防の日(6月4日)もあり学校歯科検診があるからです。しかしお口の中というと、ついついむし歯のことばかりに目を向けてしまいがちですが、現代っ子の学校歯科検診の結果は、むし歯よりも歯並びの項目にチェックが入ります。実際、検診で歯並びに問題のある子の半数は矯正を選択しています。そんな現状もあり当院の新聞を通してシリーズで書いてきました。



さて、今回は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というテーマで①赤ちゃんの抱き方が歯並びに影響すること(頭を落として抱かない)、②母乳の飲ませ方が歯並びに影響すること(浅飲みさせない)、そして③早い卒乳は歯並びに影響することなどについて述べてきました。その続編として前回伝えきれなかったことを話していきます。将来食べにくい口や身体にならないためにもいくつか注意したいことがありますので紹介します。

人工乳の場合は哺乳瓶に注意!

母乳の「深飲み」「浅飲み」はアゴの成長や歯並びに影響することは紹介してきた通りです。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、この繰り返して正常な舌の位置を獲得していきます。でも母乳がどうしても出ないもしくは少ないために人工乳で育児をしているお母

さんもたくさんいると思います。そこで注意すべきことは人工乳の場合、哺乳瓶の種類に注意してください。つまり人工乳首の形です。丸型と有弁型があるのですが、丸型は人工乳を簡単に飲みこむことができ筋肉の活動量が少ないためお勧めできません。お勧めは有弁型ですが、具体的には「赤ちゃん思い」という哺乳瓶です。母乳を飲む際、赤ちゃんは乳首を深くくわえ乳首が動かないように舌、唇、上アゴ、頬ですき間をつくらないように押さえます。その時に舌は乳房を吸着し、陰圧を作ります。そして下アゴが上がり、舌が上アゴの方に乳房を押しつけ圧力をかけながら先端から奥の方へ波打つような蠕動運動をして乳首は引き伸ばされ乳管の圧迫により母乳が流れ込みます。あとは下アゴの上下運動と吸てつが繰り返されます。そしてこれが咀嚼運動の練習にもなっているのです。「赤ちゃん思い」はこの動きを参考に歯科医師監修のもと開発された哺乳瓶です。

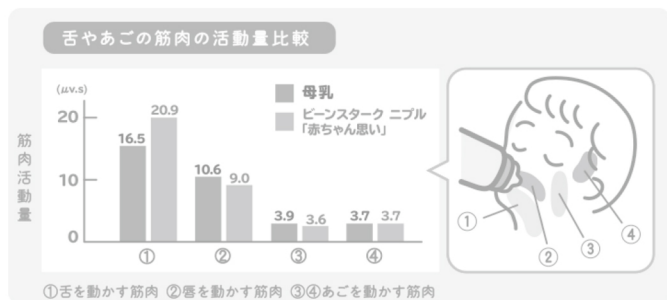


この商品のすごいところは①生後1~2ヶ月の赤ちゃん10名②生後3~4ヶ月の赤ちゃん11名③生後5か月以降の赤ちゃん16名の上アゴの型どりをし、専門的に解析し人工乳首の形や性状まで考えているところです(図1)。解析結果によると①~③のどの群でも赤ちゃんの上アゴに存在する吸てつ



窩だけは(乳首を安定させるくぼみ)は月齢が上がっても大きさ・形にほぼ変化がないことがわかったのです。この結果を踏まえて人工乳首の形、性状を考えて、上アゴのくぼみにしっかりフィットし、舌でしぼり出す運動まで再現できるようです。

さらに踏み込んで研究されているのが、実際に①母乳群と②丸形人工乳首の哺乳瓶群③有弁型人工乳首の哺乳瓶群とで分けて哺乳時の赤ちゃんの側頭筋(アゴを動かす筋肉)、咬筋(アゴを動かす筋肉)、口輪筋(唇を動かす筋肉)、舌骨上筋(舌を動かす筋肉)の活動量を比較しています(図2)。驚くべき結果は図の通りです。有弁型の人工乳首を用いると、母乳と同等の筋肉活動量が得られるようです。私が「赤ちゃん思い」を勧める理由はこれらの専門的な科学的根拠に基づいてきちんと学会などで報告されているからです(利益相反はありませんのであしからず)。



▲図2

また母乳に戻りますが、浅飲みの他にも意外な落とし穴があるのです。母乳が出すぎるのも実はよくありません。たくさんでるので無意識に頻回授乳になってしまいます。泣いたらすぐに授乳させてしまいがちですが、かまってほしいだけのこともよくあります。飲むときにしっかり飲ませないと毎回少ししか飲みません。結果的に浅飲みになってしまいアゴや筋肉の発育が不良になるのです。

首が座ったら安心？

次に生後6ヶ月頃に注意したいことがあります。うちの長男もそろそろ首が座り始め、親としては首が座ったから安心というイメージがあります。しかし実は最近流行りの月齢の低いうちから座れるイスは注意が必要です。1人で子育てしなければならぬお母さんたちには少し用事をしたい時に大活躍し、画期的な便利グッズとして歓迎されています。しかし、残念ながらイスに座らせた子どもの骨盤は立っていません。骨盤が寝た状態が続くと筋肉が硬くなり猫背が定着し、将来の姿勢に良い影響を与えません(写真1)。ただ、このよう

イスを全面的に否定するわけではありません。やはり育児中のママにとって1分1秒でも手が空くことは大切といえます。乱用は避けて短時間の使用を心がけてほしいのが本音です。



▲写真1

離乳食は楽しい食事の出発点

赤ちゃんは母体の中にいる時から快・不快を感じ表現しようとしています。お腹がすけば泣いてほしがる、自分の手を舐めたりしゃぶる、おもちゃなどでもガチガチしたくなる。本能で空腹のサインを出しています。しかし大人はそれらを抑え込み、自然の欲求を出しにくくしてしまいます。不正咬合になるから指しゃぶりをさせない(3歳までは問題ありません)、おもちゃをガチガチしたがっても汚いと持たせない、離乳食の手づかみ食べなども親にとっては後始末が大変なのでスプーンで口に与えてしまったり、手をだせば抑えたりしてしまいがちです。これを続けると子どもは食べる意欲を失っていきます。食べる意欲は生きる意欲です。離乳食は楽しい食事の出発点であり人生において非常に大切なものとなります。

現に歯並び相談だけでなく、食べることに嫌いな子どもたちの親から相談されることも少なからずあります。これに関しては研究も少なくどう対応していくべきなのか専門家の研究結果を待ちたいところですが、当院としては不正咬合があるなら矯正治療、舌癖などがあるようならMFTを行うことで臨床家として調べていきたいと考えている段階です。何にせよ悪くなる前に予防しておくことが大切です。悪くなってからでは治療は難しくなります。離乳食は食べること、食欲の始まりです。食欲は人生そのものといえるのではないのでしょうか。すべての子どもにとって食事が楽しい時間であることを望みます。

今回「知っておきたい歯並びのこと」シリーズで3回にわたり紹介してきました。将来食べにくい口や身体にならないためにも正しい知識を理解し、日頃の子育てに役立てていただければと思います。

(歯科医師・竹岡高志)

<参考文献>

小児歯科臨床 2015.5

第20回 子どもの咬合を考える会 講演会

小児歯誌 乳房および人工乳首吸啜時の筋電図学的比較 中嶋謙二、田村康夫

Bean Stalkメンバーズクラブ ホームページ



平均寿命と健康寿命

高齢者の年齢の引き上げがニュースになったこと、ご存知ですか？現在は65歳以上が「高齢者」とされていますが、それを75歳以上として65歳～74歳は「准高齢者」とするという提言です。医療の進歩により高齢になっても元気な人が増えたことが背景にあるそうです。

さて、寝たきりなど健康上の問題がなく、日常生活を送れる状態を健康寿命といいます。平均寿命に比べて健康寿命が低いと、介護を必要とする期間が長くなります。日本の男性の場合、平均寿命80.2歳に対して健康寿命70.6歳。女性の場合、平均寿命86.6歳に対して健康寿命75.5歳で、平均寿命も健康寿命も世界一ですが、男

女ともその差は10年ほどあり、平均寿命の伸びに健康寿命の伸びが追いついていない状況です。なお、アメリカ8.0年、フランス7.7年、イギリス7.6年、ドイツ6.9年、中国7.0年など、多くの国では平均寿命と健康寿命の差は7年程度にとどまっています。

せっかく長生きしても、寝たきりでは意味がないわけで、そのためにも健康寿命も延ばしたいところです。そこで今回は、健康寿命を延ばすために必要なキーワード、「フレイル」と「サルコペニア」についてお話ししたいと思います。（院長）



見学に行ってきました！

医療法人 燦燦 なんごうや歯科医院

〒577-0805 大阪府東大阪市宝持3-4-2

あくちポカンの子どもたちを対象に、口元の機能訓練に取り組み始めて2年目になりました。子どもたちの口の中だけでなく、全身から口元への関わりを考える、そのきっかけとなったセミナーの講師を務める歯科医院へ見学に行ってきました。

東大阪市にあるなんごうや歯科は、小畑歯科からは車で約1時間。院長の南郷谷香利先生、歯科衛生士の千谷桜先生を筆頭に、多くのスタッフが口元の機能訓練にかかわっています。今回、小畑歯科からは、歯科医師1名、歯科衛生士2名で伺いました。待合スペースには子どもたちの笑顔の写真が貼られており、診療室内にも至る所に口元の健康を問いかける掲示物がありました。

この日、見学させて頂いたのは5～6歳の子どもたちと、中学1年生の男の子でした。どの子ども歯並び

や滑舌、指しゃぶりなど口元に問題をかかえた子どもたちです。指導にあたるトレーナーの先生方は、口元はもちろんのこと、姿勢や話し方を注意深く観察されていました。ちょうど入学・進学タイミングだったので、生活環境の変化についても楽しくコミュニケーションをとりながら指導されていたのが印象的です。トレーニングの内容、子どもたちやお母さんとの接し方、スタッフ間の連携など、とても勉強になりました。

今回の訪問は、子どもたちの健康と笑顔について考えることに改めて認識できました。学んだことをスタッフ間で共有し、当院でもすぐに実践していきたいと感じる良い機会となりました。

（歯科衛生士・弓場未紗樹）



小畑歯科からのお願い

当院では4歳以上のお子様の治療については、保護者の方には待合室でお待ちいただくようお願いいたします。お子様には一人入室していただき、自主性に任せて治療を進めさせていただきます。必要がある場合には、お呼びいたしますので、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

STAFF NEWS

新しい仲間を紹介します！

はじめまして、歯科医師の堤 義文と申します。
大阪歯科大学を卒業後、同大学附属病院の総合診療科にて研修を受けたのち、同大学有歯補綴咬合学講座の大学院に進みました。今年大学院を卒業し、地元和歌山で勉強できるところがないかなと考えていたところ、同じ歯科医である父より、予防歯科、地域医療ならびに多職種連携に取り組んでいる小畑歯科医院を紹介され勤務することとなりました。
少しでも多くのことをものにしていけるよう頑張りますので、何卒よろしくお願い致します。



歯科医師
堤 義文



BBQ しました！

5月末日、新しい勤務医の堤先生と、4月より歯科衛生士として勤務している西本、藤本の歓迎会を大人20名、子ども10名の総勢30名で和歌山市紀伊にあるグリーンファームさんでバーベキューを行いました。

「オク貝焼くか〜！」という院長の鶴の一言により、当日の朝スタッフが市場に買い出しへ。

鉄板の上にはお肉やソーセージと共に新鮮なオク貝が並び、豪華なバーベキューパーティになりました。

大人達が食事と会話に夢中になっているなか、子ども達は遊具で遊んだり、シャボン玉や鬼ごっこをしたり。院長の愛犬、ヨークシャーテリアの"ももちゃん"は大人気で、リードの取り合いになるほどでした。

堤先生はとても優しくおあらかで、子ども達ともすくなく打ち解けた様子で相手をしていてくれました。



素敵な仲間と素敵な時間を過ごし、とても良い会になりました。（歯科衛生士・川端茉衣）

STAFF column

わたしの オンリーワン

皆さんのオンリーワンは何でしょう？

私のオンリーワンは、一度は捨てようとしたものを、もう一度見直し再利用しているものです。はじめは狭い部屋で快適に過ごしたいという思いで、断捨離も兼ねて始めました。

家具や押入れにはいつか着るだろうと取っておいた服に、逆に絶対着ないであろう着物、流行おくれのもの数々…。

その中であっただお気に入りの柄の布でクッションを作ってみました。中も不要な布団綿なので、使い古したら満足して処分できます。もちろん

捨てた物も沢山あります。愛着のあるものや思い出の詰まったものを捨てるのは淋しい時もありますが、ありがたい気持ちをこめて青岸エネルギーセンターへ直行です。

最近の大作は台所のテーブルです。買い換えを考えましたが納得いくものが見つからず、ならば！とダメ元で切ってしまいました。窓際でホッと一息つける素敵なコーナーができ、季節を感じながらコーヒーを楽しんでいます。数々のオンリーワンに包まれて、私の人生も個性を輝かせて、オンリーワン!さて次は…。



（歯科衛生士・伊藤恵子）