

桃岩荘50年ぶりの再訪①



今年の北海道旅行では利尻島で登山を楽しむ予定だった。しかし体重管理に失敗したため断念し、急遽となりの礼文島を訪れることにした。なんと実に50年ぶりだ。

▲礼文島位置 1971年の夏休み、大学の同級生4人で北海道旅行の途中で礼文島に立ち寄ったことがある。当時の出来事はほとんど忘れているが、いまだに心に残る思い出がある。

あの頃の大学生の北海道旅行といえば、大きなキスリングのリュックを背負い、その姿からカニ族と呼ばれ、各地の



▲写真中央の赤い屋根が桃岩荘

コースホテルを渡り歩くのが一般的だった。例に漏れず私も友人と共に同じようなスタイルで2週間旅をした。その中

でもいまだに記憶に残るのが、当時から北海道三大馬鹿コースとして有名だった桃岩荘コースホテルだ。



宿泊施設なのに桃岩荘は禁酒で、しかも夕食後はミーティングと称し玄関前の広場で全員で歌いながら踊るのである。「ぎんぎんぎらぎら夕日が沈む」、「ひょっこりひょうたん島」、「エイトマン」、「鉄腕アトム」などをスタッフの指導の下、全員がスタッフと同じくらい上手に踊れるようになるまで延々と続いた。今になって思えば、お酒も飲まずによくまあ騒げたものである。さらに夫婦といえども就寝時は男女別々のカイコ棚の大部屋だった。翌日の朝食時、出された生卵が得意でなかったので躊躇していると、スタッフの方が目玉焼きにしてくれたこと。また出発時に数名のスタッフが屋根の上に登り、昨夜の歌を歌い踊りながら毛布や布団を振り回して熱烈に送り出してくれたことが思い出される。(次回に続く) (院長)



退職します

こんにちは。歯科衛生士の田村彩衣です。

私事ですが、今年結婚をし、苗字が「吉川」になりました。そして12月に出産予定で、1年育休を頂き、それから復帰するつもりで

いました。ところが夫が来年3月に新宮市へ転勤することが決まり、それに伴い10月末に小畑歯科を退職することとなりました。

学生実習の頃から約11年間お世話になり、まだまだ未熟だったにも関わらず、快く担当をさせて下さった患者さん、いつも私の事を気にかけてくれる患者さん、結婚・出



▲当院のオリジナル地ビール

産をすごく喜んでくださった患者さん。

いろんな方と出会い、支えられ、衛生士としての仕事はもちろん、手作りビールを作ったり、マラソン大会に出場したり、東北被災地へボランティアに参加したりと、貴重な体験もさせて頂き、あつと言う間の11年間でした。

まだ退職する実感はないのですが、10月末までいまずので、皆さまよかったです最後に歯を綺麗にさせて下さい。

本当に長い間お世話になりました。

ありがとうございました。(歯科衛生士・吉川彩衣)



▲津波到達地点を示す柱

News ウェルネス



No. 145
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
☎073-455-9874
<https://www.wellness-kobata-dc.com/>

うちの子はお口ポカン族？①

舌癖改善で健康な“えがお”作り

心当たりがありませんか？

「クチャクチャ噛まないの!」「もっとよく噛んで食べなさい」「みっともないからお口をとじなさい」こんな注意をお子さんにしたことはありませんか?当院では毎日、何十人もの子どもたちが定期検診に訪れ、お母さんたちから「口を閉じずに噛む」「丸飲みで早食い」などの相談を受けます。

離乳食が始まると、赤ちゃんのお口は「(おっぱいを)飲む」動きから「食べる」動きへと移行します。「食べる」という行為を初めて学習し、最初に覚えた食べ方を生涯続けていくこととなります。まずはお子さんの食べ方をじっくり観察してみましょう。

クセをチェック!

- いつもお口がポカンと開いている
- 姿勢が悪い
- 噛むときにクチャクチャ音がする
- あまり噛まずに飲み込む
- 一度にたくさん頬張る
- 食べこぼす
- 滑舌が悪い
- 飲み込みにくそうにする



食べ方にクセがあるとどうなる？

いつもお口がポカンと開いていたり、一度にたくさんお口の中に食べ物を詰め込む食べ方は、口唇、舌、頬などお口の周りの筋肉の動きが不自然になります。これを舌癖(ぜつへき)といいます。舌癖があると、顎の正しい成長が妨げられ、歯並びが悪くなる一因になったり、表情筋が弱いために笑顔でもなんとなく暗いイメージをもたれてしまうなど、その他たくさんの

トラブルを招きます。

舌癖を改善できると、食べ方の癖がなくなり、舌が上顎に収まることで顎が成長します。上顎骨の成長に伴って頬の筋肉が育ち、ふっくらと張りが出て口角の上上がったかわいい・かっこいい“えがお”の子に育ちます。また、お口を閉じて鼻で呼吸できるようになると、体の機能がしっかり働き免疫力が高まるため、風邪をひきにくくなる、姿勢が良くなるといったメリットもあります。舌癖による舌の位置のズレがあると、姿勢が崩れてスポーツで力を発揮できなかったり、集中力がなく疲れやすい体になってしまいます。

舌癖を治すメリット

舌癖は舌のトレーニングや食べ方の癖を直すことにより改善することができます。これをMFT(口腔周囲筋機能療法)といい、当院でも取り入れています。MFTのゴールである口腔周囲筋の調和が保たれることで大きく分けて4つのメリットがあります。

1つめは、生きるために欠かせない呼吸の質の向上です。鼻呼吸できるようになると、空気中の菌やウイルスから防御する機能がしっかり働くとともに、全身を構成する約60兆個の細胞に酸素が行き届くようになります。

2つめは、全身のバランスを整えるということです。体のバランスをとるのは両腕と下顎です。下顎の



周りの口腔周囲筋がアンバランスであれば、そのアンバランスを補うため姿勢を崩してしまい、肩こりや腰痛などの症状に繋がります。

3つめは、歯並びや顎の成長、そし

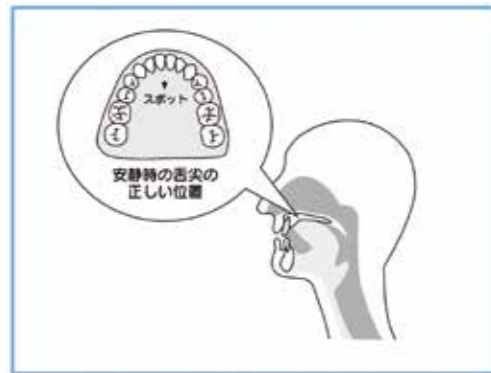
て4つめは表情です。口腔周囲筋のバランスがとれていると、上顎が成長し、その上顎と噛み合うことで下顎も成長します。舌癖があると、顔の筋肉や骨の育ちが悪くなり、表情筋が緩んでいたり、逆に強く緊張していたりするので“えがお”が乏しくなります。

このように、呼吸・姿勢・歯列・表情という、健康に生き活きと生きる上で、重要な要素を獲得できるのがMFTです。

「舌癖なし」を目指すトレーニング

表情が明るく、鼻呼吸で、健康的な姿勢の良い人に共通しているのは舌の位置です。すべては舌が正しい位置にあることが基本です。しゃべるとき・食べるとき以外はいつも舌が正しい位置にあり、食べ物や飲み物を飲み込むときの舌の動きが正しいことが正常な成長を促します。

無意識下での正しい舌の位置は、上の前歯の裏側にある歯ぐきの膨らみの後方(スポットという)に舌先を触れさせ、舌全体が上顎に沿うようにアーチを描いている状態です。



①舌の基本トレーニング

舌先をスポットにつけて、舌全体が上顎につくように吸い上げます。口を大きく開け、舌の裏側のすじをできるだけ伸ばしてください。これができるかどうかで、舌の筋力が十分に育っているかのチェックができます。



②お口を閉じて鼻呼吸するトレーニング

お口がポカンと開いていて口呼吸になっていると、舌は筋力がなくなると下顎に落ち込んでいます。宿題やゲーム、テレビなどに集中しているときのお口ポカンを防ぐには、クリップを使ったMFTがおすすめです。

クリップや大きめのボタンを、口唇を閉じる力だけ

で把持します。ぎゅっと力を入れなくて軽く閉じるようにし、そのまま鼻呼吸します。誤って飲み込んでしまわないように紐を通しておきましょう。

はじめは5分をめやすとし、慣れてきたら少しずつ時間を増やしていきます。毎日続けていくことで、鼻呼吸の習慣づけをします。



③鼻呼吸と正しい姿勢

いつも無意識にお口を閉じるためには、正しい姿勢を保ち、深い腹式呼吸ができることが必須条件です。

壁にかかと・ふくらはぎ・おしり・肩甲骨・頭をつけて、腰に手が入らないようにまっすぐ立ちます。そのまましっかりお口を閉じ(クリップのトレーニングを行うとなお良い)お腹の膨らみを意識しながら、鼻で大きく息を吸ってしっかり吐く。これを3分間行います。



なぜ子どもに習い事をさせるの？

ピアノ、水泳、野球、塾など、習い事をしている子どもたちが近年多くみられます。お母さんたちにその理由を伺うと「運動は体にいいから」「将来役立つはずだから」という答えが返ってきます。しかし、勉強に集中できてスポーツでも実力を発揮できる、口角が上がった素敵な笑顔の子に育つために一番必要なことは『お口を閉じて鼻で呼吸する』ことです。

むし歯を治療し、歯周病を予防するといった従来の歯科治療だけでは得られないメリットがたくさんあることがわかりいただけだと思います。筋機能のバランス改善で得られる魅力が発揮できる子になるためには、本やインターネットで調べた自己流のトレーニングを行うより、歯医者さんで正しく効果のある舌癖改善トレーニングを教わるほうが、よりの確でより早く治ります。

塾やお稽古事と同じように歯医者さんに通って、楽しく無理のないトレーニングを行うことをおすすめします。

(歯科衛生士・弓場未沙樹)
出典 「お口ポカンが直る本」東京臨床出版

男の産休～汗と涙の14日間～

「かあすいた(お腹すいた)」「パパおしっこ～」 「え～ん」、、、、第4子の出産予定日まであと1週間という日の朝、私は我が子らの猛烈な「父ちゃんコール」によって目が覚めました。

どうやら子供たちは5時頃から活動しているようで、私が起きた時点ですでに惨劇が繰り広げられています。床には謎の水溜まりが2つほどあり、次女はパジャマとオムツを脱ぎ捨て楽しそうにカラーペンで体に色塗り。当然おもちゃは散乱しており、気分は朝から地獄へと真っ逆さま。ちなみにこの時妻はまだぐっすり夢の中。というのも、今は私の研修期間だからです。



▲自分の足にラクガキする次女

彼女は出産すると5日間入院し、その後は実家で赤ちゃん約1ヶ月安静。つまりその間、私は残りの子どもたちの世話をほとんど全て、引き受けなければなりません。未だ通学に不安の残る一年生と毎日お弁当の要る幼稚園児、そして自由奔放な2歳。なかなかのハードルです。よって来たるXデーに備え、妻のいる間に色々練習しておきたかったわけです。

しかしざやってみると、主婦道の真の恐ろしさを痛感しました。信じられないほど同時にいろんな事件が多発し、思考回路はショート寸前です。

足にまとわりつきながらのお腹すいたコールにイライラしながらなんとか朝食作り。さあ次はお弁当、と考えていたら次女が牛乳をこぼす。長女は美味しくないと言います。長男はおかわりを連発。この状態でさらにお弁当もだなんて絶望的でした。

何日か失敗を繰り返し、私はようやく気付いたので。そもそも見習いのくせに子供より遅く起床している時点で負けということに。さっそく妻に朝の段取りについてカンニングペーパーを作ってもらい、そのお陰で劇的に要領を得ることができました。



▲男性産休を報じる新聞記事

ようやく少し慣れてきた頃、ほぼ予定日通りに無事4人目が生まれ、ほっとした気持ちと同時に、ついに始まるのかと戦慄を覚えました。

翌朝の準備や着替え、お弁当の段取りなどをカンニングペーパーで確認してから就寝し、4時には起床。タイムリミットは約1時間です。弁当！水筒2つ！ランドセル！連絡帳チェック！朝ごはん！洗濯物！ゴミ捨て！と頭の中で呪文のように唱えながらガムシャラに作業をこなしました。

最初の数日は子供が起きてくるまでに朝食とお弁当を作るのがやっとでしたが、徐々にコツをつかんできました。長女が気を遣ってか「パパのお弁当美味しかったよ」といってくれたことが励みになり、なんとか1ヶ月を乗り切りました(娘も週に一度お弁当があり、その日は2つつくらなければなりません)。

主婦の朝はお弁当、着替え、学校や幼稚園の準備や送迎、掃除洗濯、食事作りなど膨大な仕事があり分刻みのスケジュールです。今まで座ってコーヒーを飲みながらのんびりテレビを見ていた自分は馬鹿野郎でした。

こんなことを当たり前のように毎日こなし、更には夕食まで作っている妻をあらためて尊敬しました。

また今回、2週間の産後休暇をくださった寛大な院長に感謝です。おかげさまで一皮剥けたような気がします。ただ、今振り返ってみても、もう二度と同じことは出来ないように思いますが。

今回は育児休暇中に苦戦したことランキングでも書く予定です(未定)。(歯科医師・竹岡高志)



▲お弁当をつくる練習



▲息子用パパ弁当