

2022

抱負がないのが抱負！

小畑 文也



2022年の目標

あけましておめでとうございます。
今年もよろしく願い申し上げます。

	子どもとSDGsに取り組む 竹岡 亮子		車買う 中出 幸	貯金する 湊 愛花
今年こそ遠いところへ旅行に行きたい！ 岡 雅子	家族写真を撮ります 山東 理沙	ライフラインに感謝し、無駄遣いのない暮らし 西川 サワコ	体力つける 弓場 奈津実	
春から息子が中学生なので、毎日のお弁当がんばります！ 弓場 未紗樹		キャンプ飯を習得する！ 竹岡 高志	断捨離 於久 茉衣	10kg痩せる！ 星野 佑典
コロナ禍前の体重に戻す 森本 保代	よく働き、よく遊ぶ 上田 智恵子	1日1日を大切に過ごす 森谷 千浦	ピーチクリーン活動に参加する 坂本 純子	計画的に行動する 西本 春希
キレイな部屋を維持する 永堀 夢乃	読書を楽しむ 板垣 嘉美	運動する 大平 可恵	スマホを見る時間をへらす 藤本 真央	足腰をきたえる！ 中野 智子
		体力をつける 中畑 智裕	毎日ストレッチする 太田 香	1日1回愛犬の歯を磨く 濱端 真優



News

ウェルネス



No.146

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？②

舌癖改善で健康な“えがお”作り

お口ポカンはなぜ起こる？

前回、お口ポカンのデメリットと、舌癖の改善により得られるメリット、MFT(口腔周囲筋機能訓練)についてお話ししました。人間は本来、生まれて間もなく誰から教わることなく鼻を使って腹式呼吸をしています。ではなぜ、お口ポカンになってしまうのでしょうか。

舌癖の始まりは、なんと生後1週間からともいわれています。赤ちゃんの成長をたどると、おっぱいを飲むお口の動きから始まり、寝たまま首を左右に動かして色々な物を見るようになり、全身の力を使って寝返り、頭を持ち上げてすり這いをする、という段階を経て成長していきます。その過程の中で正しい姿勢の基礎となる首の筋肉が発達し、頭をまっすぐにして座ることができるようになると離乳食を食べることができるようになります。このように、全身が成長する過程すべてが『健康』に育つための『学習』です。この過程がうまくいっていないと、口元にもその不具合が表れることがあります。

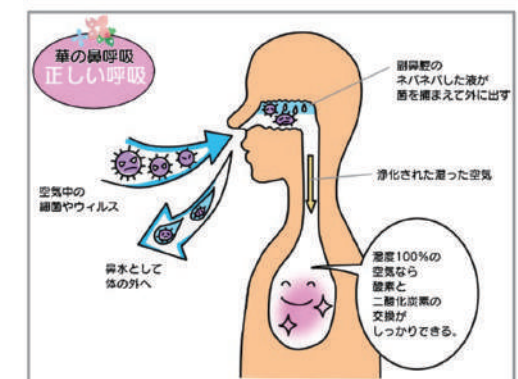
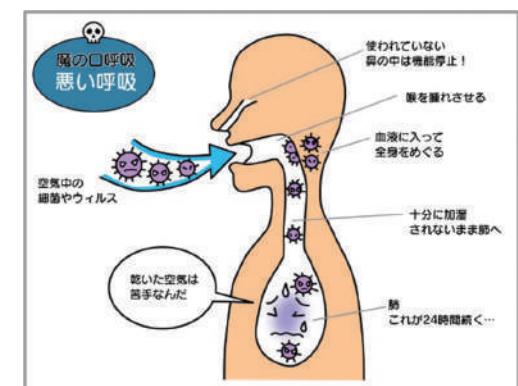
お口ポカンの恐ろしさ

鼻には鼻毛があり、ホコリなどの大きな汚れを体内に入れないようにフィルターとなる役割があることはご存知の方も多いと思います。しかし、鼻毛以上に優れた空気清浄機能が私たち人間には備わっています。

鼻の奥にある副鼻腔の表面は、細かい毛とネバネバした液を分泌する粘膜でできています。この粘液が、ホコリ、細菌、ウイルスをとらえて、細かい毛の動きによって鼻水や痰となり外に運びます。さらに副鼻腔は菌の排除だけにとどまらず、鼻から吸った空気を粘液によって

加湿し、湿度100%にした状態で肺へ送ります。肺は湿度100%の空気であれば酸素と二酸化炭素の交換をうまく行うことができません。この交換が十分にできないということは、私たち人間を作っている約60兆個の細胞が栄養不足になることを意味します。その結果、免疫力が低下して病気にかかりやすい、内臓の活性が悪くなり便秘になりやすい、血の巡りが悪く冷え性、などといった症状に表れるのです。

さらに、口呼吸をしている人は、横隔膜を使わない浅い呼吸(胸式呼吸)をしていることが多く、呼吸数が多いことも特徴です。このとき、交感神経が優位になってアドレナリン(ストレスの中心的役割をするホルモン)が分泌されることで、イライラしたり集中力が保てない、感情が不安定になるといった症状が現れます。



幼児期のMFT

乳児期

赤ちゃんがおっぱいを飲むときのお口の中は、私たちがストローで吸い上げてゴクゴク飲むのとは違い、お口を大きく開けて舌全体と下顎を使ってモグモグ『食べる』ような動きをしています。上顎の奥の方まで乳首を引き込んで飲むことで、舌や口元の筋肉を発達させていくのですが、お母さんの姿勢が悪いと母乳の出が良すぎる傾向にあることや、ミルクの出やすいタイプの人工乳首(哺乳瓶)を使っていると、くわえ方が浅くなってしまうため飲み込みの力が発達しにくくなります。哺乳瓶でミルクを飲むときは、有弁型といわれる深飲み型の人工乳首をおすすめします。



離乳食～幼児期

5～6ヵ月頃になると、ペースト状の離乳食が食べられるようになってきます。おっぱいを飲むときに使っていなかった上唇が動くようになり、舌を上下左右に動かせるようになるので、食べ物を押し潰したりひとまとめでできるようになります。この時期に正しい食べ方ができるようにならないと、上唇や舌の発達がスムーズにいかず、適切な一口量が学習できないことや、飲み込みの力が育たないことにより舌癖が定着してしまいます。この時期に獲得した“食べる・噛む・飲み込む”の機能を今後ずっと続けていくこととなりますが、舌癖が定着してしまう前になるべく早くアプローチすることで改善できます。

おいしく食べてMFT

人は“食べる・噛む・飲み込む”を1日に1500～2400回行っています。舌癖があると舌の筋力が弱いので、飲み込みの際に本来使う必要のない頬や口唇に力が入ってしまいます。そのため、広がるはずの上顎が外側からの圧力で十分に広がらなくなり、生えてきた永久歯が起き上がらないことで(奥の永久歯は傾斜して生えてきますが、噛むことで立ち上がるのが正常です)歯並びが悪くなる恐れがあります。



- 正しく“食べる・噛む・飲み込む”
- ① 適切な一口量を前歯でかじりとる(子どものめやすは親指大)
 - ② 両奥歯に食べ物を持っていく
 - ③ 下顎を回しながら噛む
 - ④ 食塊を舌の中央に集める
 - ⑤ 舌先を上顎に付け、舌全体を持ち上げて飲み込む

すでに舌癖が定着している場合“食べる・噛む・飲み込む”の正しい動きを「意識する」だけでは改善できない事例が多く、お母さんがいくら注意して声をかけても正しい食べ方ができないまま成長してしまいます。舌癖を治すトレーニングや、正しい食べ方の指導をお母さんが自己流で行うには、これで正しいのか、どれくらいやったら効果が出るのか分からず、戸惑うことと思います。私たち専門家でさえ、マスターするのは本を読んだだけでは困難なものです。

姿勢改善や鼻呼吸の訓練などを合わせると50種類以上のトレーニング方法があります。歯医者はお口のプロ。歯科医院で正しいトレーニングを教わる方が、より効果的で、早く舌癖を改善できます。

MFTのゴール

舌癖を改善するトレーニングを通じて“魅力的な笑顔”の人をどんどん増やしたい。これが口元のトレーニングをおすすめする私たちの一番の想いです。歯並びがきれいであることのメリットはもちろんですが、全身を捉えて見たとき、口元だけが整った人の魅力なんてたかだか知れていると思うのです。むしろ、全身を見ずに口元だけを整えるなんてことは不可能です。人の身体はすべて全身との関わりの中でバランスをとり、保たれています。

お口ポカンの子どもの笑顔は、頬がふっくら盛り上がり、口角も上がらない、血色も悪く目の下にクマができて、笑っていてもなんとなく暗い印象を持たれる、それが残念でなりません。人間だけがもつ表情というコミュニケーションを大いに使って、毎日を健康的な明るい笑顔で過ごせることがMFTのゴールと考えています。

(歯科衛生士・弓場末沙樹)

出典 「コ・デンタルのためのMFT」東京臨床出版
「お口ポカンが直る本」東京臨床出版



桃岩荘50年ぶりの再訪②

あの桃岩荘はどうなっているのだろうか。最近はやースホステルの利用者も少ないと聞かし、あんな変なユースはとても生き残っていないだろう。そんなことを考えながら展望台に向かう。駐車場に車を止めて下を見るとあの桃岩荘が見える。50年前と同じ赤いトタン屋根だ。タイムスリップしたようだ。砂利道を下ると桃岩荘がどんどん近づく。なんだか涙が出そうになる。コロナ禍の影響で休館中だったが、窓ガラス越しに中をのぞくと、あの目玉焼きの食堂やカイコ棚が見えた。当時を思い出すかのように建物周辺や海岸を探索した後、坂道を上り直した。名残を惜しみながら、さあ出発しようかと振り返ると、人が立っていた。聞けば桃岩荘のオーナーである。当時はスタッフの一人として働いていたとのこと。一緒の場所にいたはずだ。接点を見つけようと昔のことをいろいろ話したが、お互い50年の時間に阻まれ思い出せなかった。だがこれで十分である。わたしの青春の一コマが今でも健在で立派に存続していることに感謝の気持ちを伝え、桃岩荘を後にした。

後日礼文島を去るにあたり、オーナーが経営しているという民宿を訪ねた。オーナーは三代前から続く鰺(にしん)漁の網元で、桃岩荘はもともと鰺番屋だっ



▲桃岩荘のスタッフとともに

たそうだ。だが昭和30年頃からの鰺不漁のため思い切ってユースホステルにしたのだそう。多くの網元は今年こそはと何年も待ち続けたが、結局鰺は二度と現れず、多くの鰺番屋は廃屋となり消え去った。結果的には早くからの商売替えが功を奏したのだ。

最近の宿泊客は中高年や外国人が多いそう。名物だった屋根の上からの見送りはフェリー乗り場での盛大な見送りに代わっているという。それ以外はほとんど変わっていないようだった。

桃岩荘に関心のある方は、「桃岩荘 ユースホステル」で動画を検索してみてください。現在もこんな人たちが残っていることに驚くと思います。(院長)

感謝状を頂きました！

この度和歌山市社会福祉協議会より、小畑歯科医院が長年社会福祉事業に尽力したとのことで感謝状を頂くという大変嬉しい出来事がありました。

当院は推薦していただいた綜成苑のほか綜愛苑、愛徳整肢園、カナの家でも訪問口腔ケアをおこなっています。

障害者施設の利用者さんにはそれぞれ多様な特徴があります。お口のなかを触られることに過敏だったり、恐怖心から抵抗したり、お口を開け続けること自体難しかったり、内服薬の副作用でお口の中が不衛生になりやすいこともあります。嚥下機能の低下により誤嚥のリスクを抱えている方もいます。

その都度、個々に応じた手法や道具を用いながらできるだけリラックスして受けてもらえるよう留意しています。

また、口の中に不調があっても気付かなかったり訴えられない方もいるので、いち早く発見することも私

たちの役目です。

利用者さん達とはあだ名で呼ばせてもらったり手を振ってくれたりとフレンドリーな関係を築けているのも嬉しいことの一つです。

何より、お口の健康の大切さを肌で感じている職員の方々のご理解があってこそ、長く続けてこられたのだと思います。

今後も地域の社会福祉に貢献していると胸を張っていえるよう、日々試行錯誤し勉強していきます。

なお、今回のことは市報わかやま1月号にも掲載されています。お手元にあるかたは一度ご覧ください。(歯科衛生士・坂本純子)

