

Sato Tadayuki Sato Souta Sato Keiko Kozaki Michiyo Imaiida Shizuka Iida

Yuri Ito Moeri Yoshida Natsuko Yanagisawa Shunryou Sato Dental Clinic

## みのり新聞

Takahashi Rio Matsuyama Airi Iwata Miyuu Nakashima Akira Kawaguchi

Maho Nakamura Michiko Isoyama rui Sakamaki Minami Yuchi Akio Sato

食べる喜びの  
すぐそばに

さとう歯科医院  
みのり会

発行人 佐藤 聡太

〒481-0006

北名古屋市熊之庄小鳥159

ムシバ ナクナル

0120-648-797

北名古屋 さとう歯科 検索

# 今日からつくる 良い歯並び

みなさんは、自分の歯がどうしていまの位置に生えたのか考えたことはあるでしょうか。

歯並びが良い人と悪い人は、何が違うのでしょうか。生まれつき顎が小さいから？それとも良く咬んでこなかったから？

もちろんその2つも大きなポイントです。そしてもうひとつ重要なのが、歯の周りにある筋肉（筋力）です。唇や舌といった周囲の筋肉が正しく力をかけていると、歯は自然に理想的な位置へ誘導されて生えてきます。

それを妨げるのが、お口周りの悪い癖です。例えば無意識にお口がポカンと開いてしまう場合、唇や口輪筋の力が正しく作用せず、舌の力ばかりかかることで出っ歯になってしまうでしょう。逆に舌の力が弱い場合、前歯が押し戻されることで受け口になってしまう可能性もあります。

このような症状を口腔機能低下症と呼びます。

歯並びの面はもちろんですが、飲み込みといった健康面にも大きな影響を与えます。

飲み込むという行為は自然に行っているように思えますが、誰もが乳幼児期に獲得した複雑な技です。しかし近年、しっかり獲得できないお子さんも良くみかけます。万一そうなると、一生正しい飲み込み方を獲得することなく過ぎていってしまいます。すると将来、高齢になったとき飲み込みの障害が出ることもあります。

このような状態を防ぐためには、これからお話しする訓練が必要になります。

今回は口腔機能低下症がどんなものかということから、日常生活でどのようなことに注意すればよいのか、またその改善方法をお伝えします。

### 何歳まで注意する？

口腔機能低下症は、その検査が可能な2、3歳から18歳まで注意が必要とされています。つまり歯が生える時だけでなく、生えてからも様々な影響を筋肉が与え続けるのです。

筋力の正しい状態は見た目だけでは分かりづらいため、かかりつけの歯医者さんで検査を受けることをお勧めします。



# 口腔周囲筋のトレーニング(MFT)



## ★口唇のトレーニング

唇の動きを円滑にすることで口唇の開鎖をしやすくし、機能を整えます。

### あいうべ体操

しっかりお口を開けて ゆっくりと!

1日に  
あ~い~う~べ~  
を 30セット



お口の周り(口唇、表情筋)の筋肉を鍛えるトレーニングです。  
道具なども使わず、気が付いたときにいつでも簡単に行えます。

## ★舌のトレーニング

舌の筋肉の力を強くして、正しい飲み込み方や発音を覚えます。

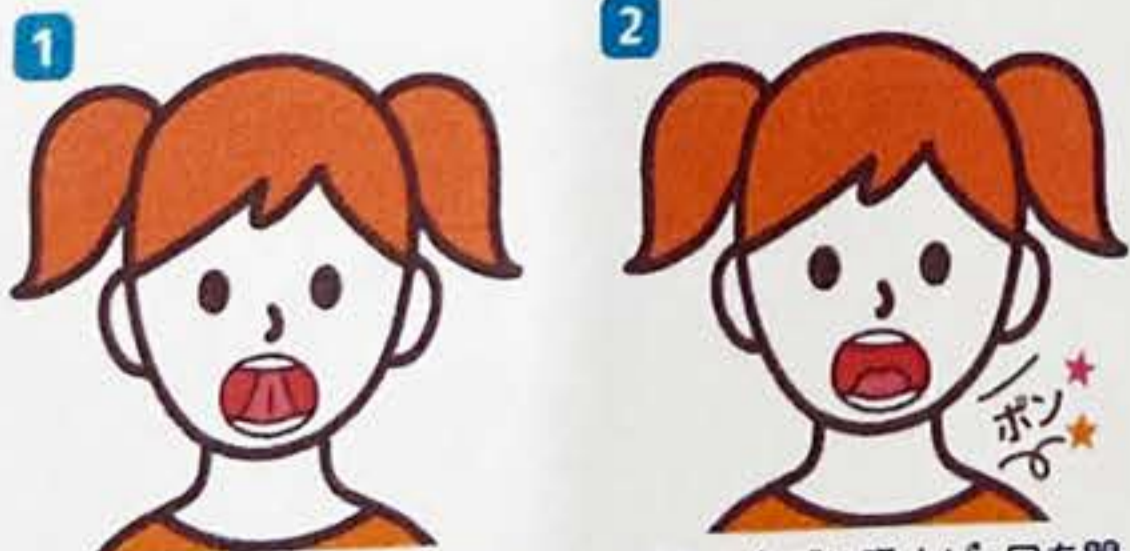
### ★ポッピング

1. 口を開けて舌を上あごに吸い付ける
2. 吸い付けながら後ろにずらす
3. ギリギリまで後ろにスライドさせる
4. ポンッと音が出るように舌を離す

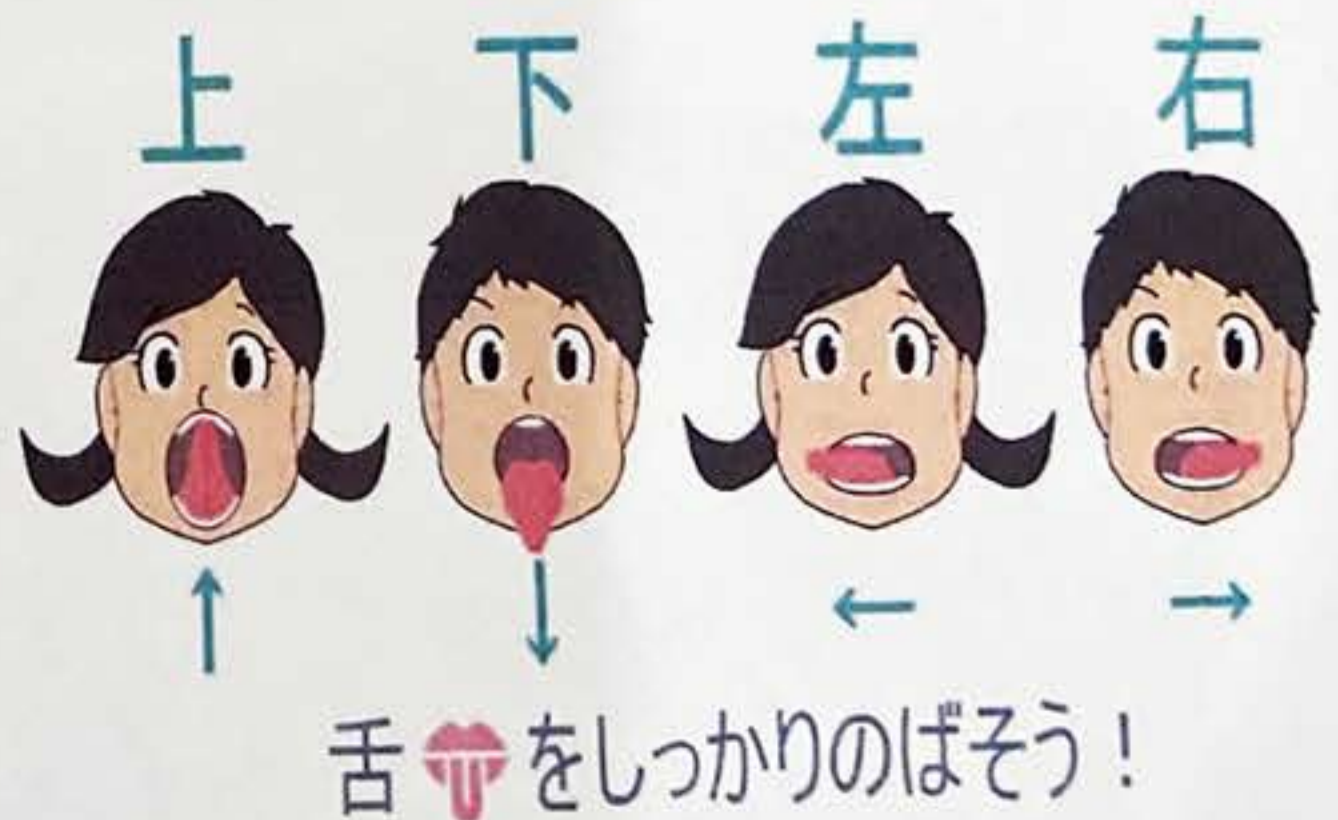
### ★舌伸ばし

1. 姿勢を正し、顔を少し上に向けた状態にする
2. 口角を上げ、舌を付け根から思い切り前に突き出す
3. 下唇に力が入っていると、口角が下がしやすいので注意する

### ポッピング



それぞれ10秒×3回



舌を挙上し、正しい舌の位置を覚えるためのトレーニングです。

舌小帯を伸ばし、舌の動きを出すトレーニングです。

# 口腔機能発達不全症とは

口腔機能発達不全症は、先天性の疾患などがない健常児において、食べる・話す・呼吸などの機能が十分に発達していない、もしくは正常な機能を獲得できていない状態を指す状態です。これに当てはまる場合、歯科や耳鼻科などの専門的な支援が必要と言えます。実際どういったものが当てはまるのかを次に挙げます。

## 食べる機能不全

食べるという行為は食べ物を認識して、一口大にまとめ、口に運び、噛み、唾液とともに初期の消化を行い、舌で丸めて飲み込むという一連の流れから成り立っています。この流れのどこか一部にでも未発達な部分があると、この先も飲み込みをスムーズに行うことができなくなってしまう可能性があります。



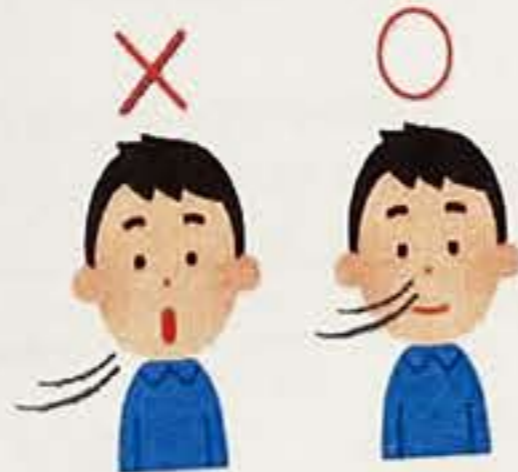
## 話す機能不全

話す機能の中でも、正しい音を出す機能は、一般的に5～6歳頃に完成すると言われています。舌が足りずや息がもれてしまうなど、特にカ・サ・タ・ナ・ラ行の音が正しく発音できていない場合は、歯科、耳鼻科、両方の目線で原因を調べる必要があります。



## 呼吸機能不全

鼻呼吸は、身体にとって適切な呼吸法とされています。吸った息が鼻腔を通ることで、湿り気のある暖かい空気が肺に届けられます。一方で、吸う息が口を通る口呼吸には、歯科的に望ましくない影響が多く生じます。(歯列の乱れ、顔面の形態異常、むし歯の誘発、口腔乾燥による不快感や細菌の繁殖、誤嚥性肺炎のリスク、歯周病や歯肉炎の誘発など)



# チェックポイントと検査方法

## <チェックポイント>

### お食事でこのようなことがありますか？

- ・歯の萌出に遅れがある
- ・強く咬みしめられない
- ・歯列・咬合の異常がある
- ・咀嚼時間が長すぎる、短すぎる
- ・咀嚼に影響するむし歯がある
- ・偏咀嚼がある(偏噛み)
- ・舌の突出がみられる
- ・食べる量、回数にムラがある



### お話し中にこのようなことがありますか？

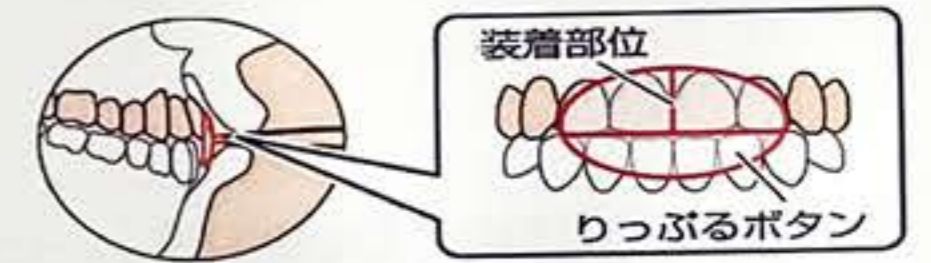
- ・構音に障害がある
- ・口唇の閉鎖不全がある(安静時にお口が閉まりきっていない)
- ・口腔悪習癖がある(咬爪癖、吸指癖など)
- ・舌小帯に異常がある

## <検査方法>

### ☆いっぶるくん



### ☆舌圧検査



上顎中切歯と口唇の間に装着



下顎前突の場合は「りっぶるボタン」を上下逆に装着



舌の運動機能が「舌圧測定器」による最大舌圧の測定でわかります。

舌の運動機能が低い場合、舌に対する発達訓練を行います。

訓練後の最大舌圧を測定します。発達訓練効果の客観的指標として「最大舌圧の変化」が利用できます。

※ 特に3～12歳までのお子さんはチェックしてみましょう。

# お子さんは大丈夫?? 口腔機能不全チェック!!

以下の症状があるかどうか、チェックしてみてください。

3つ以上当てはまったら要注意かもしれません。

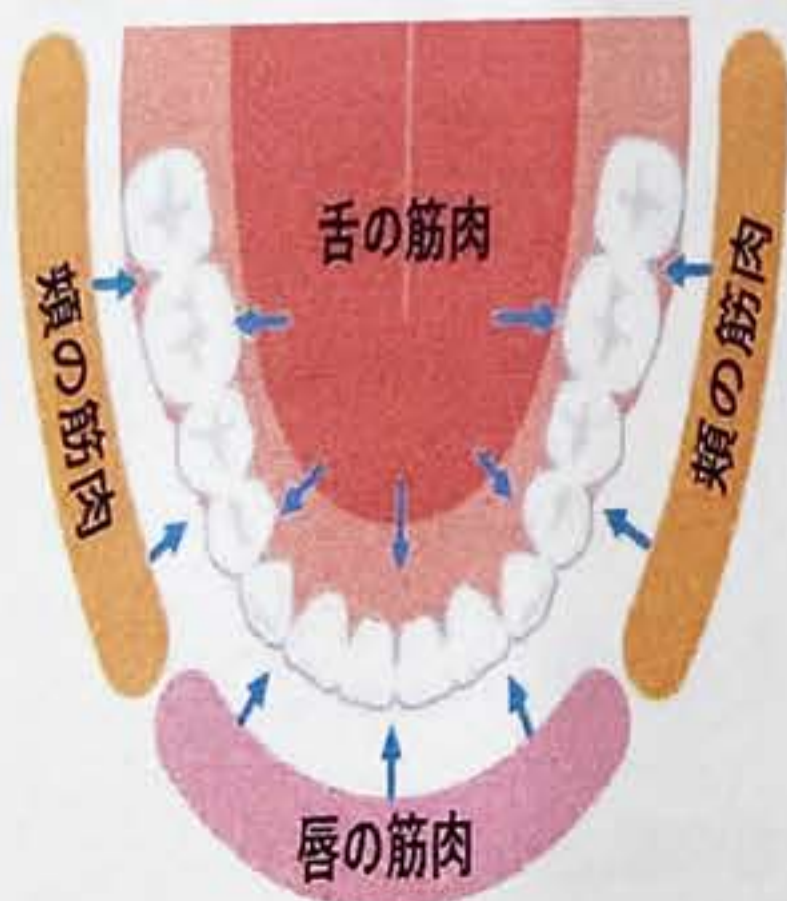
- いつもお口がほかんと開いている
- シャベリ方が年齢よりも幼い
- 食べる時間がほかの子よりも長い
- 丸呑みをしてよく噛んでいない
- 食事中にお口から食べ物が頻繁にこぼれる
- 「力行・サ行・タ行・ナ行・ラ行」がしっかり言えない
- 鼻も詰まっていないのに、いびきをかくようになった
- 指しゃぶいや爪をよく噛む、唇をかんだりする
- 乳歯が隙間無く並んでいる



## まずは正しい発育を知りましょう

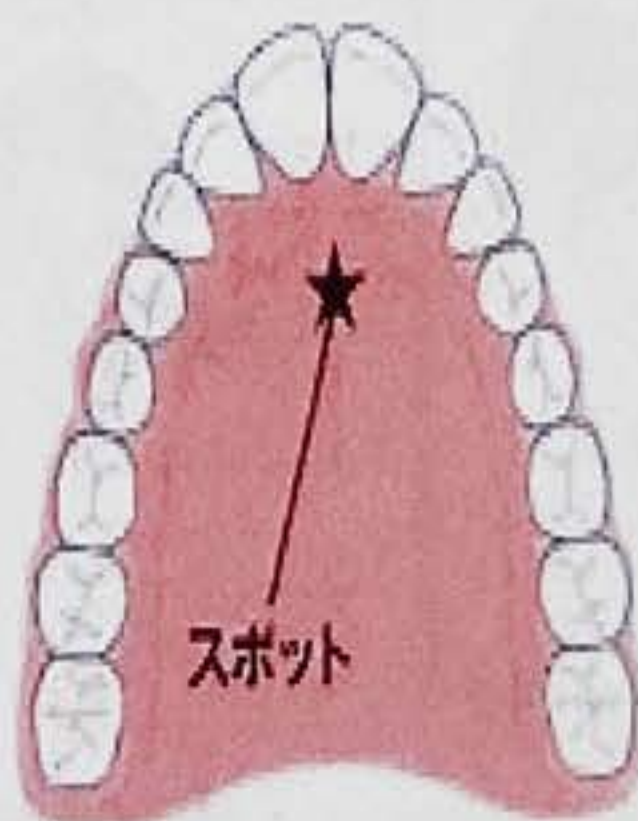
### ★口唇と舌の関係

歯列の外側からは口唇や頬筋が内側からは舌が歯列を支えている。



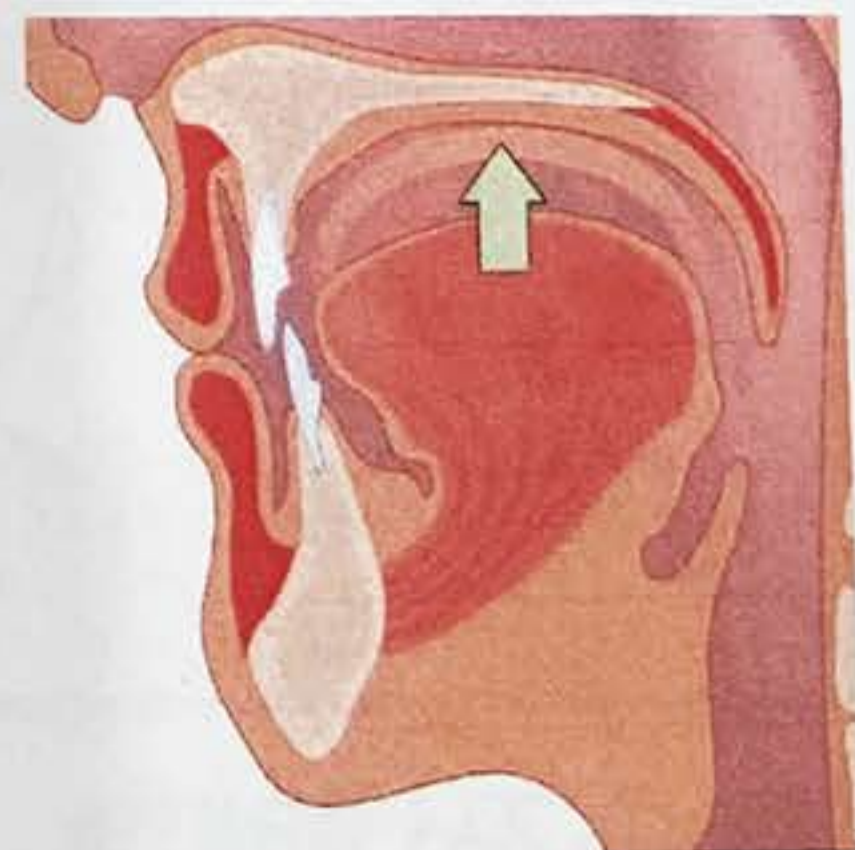
### ★舌のポジション

舌をつけておく場所は上あごの前歯の後ろ。



### ★成熟型嚥下

舌を上あごに持ち上げ、奥歯で噛んで喉を使って飲み込む。



# 口腔機能発達不全症 Q&A

## Q1 口腔機能発達不全症を放置するとどうなりますか？

A 噛み合わせや歯並びが悪くなるだけでなく、栄養摂取が不十分になったり、記憶、思考、学習、言語などの機能が未発達となる事があります。

## Q2 大人になってからの影響はありますか？

A 大人になってもお口の機能が未獲得な状態となり、睡眠時無呼吸症候群<sup>※1</sup>、肥満、糖尿病の原因になるほか、高齢者では要介護や誤嚥性肺炎の原因になることがあります。



## Q3 口腔悪習癖にはどのようなものがありますか？

A 指しゃぶり、爪噛み、舌を前に出す、唇を噛む、低位舌（舌の位置が低いこと）などがあります。

## Q4 低位舌はなぜ良くないのでしょうか？

A 舌の正常な位置は、上の前歯の裏側に舌の先端が付き、舌全体が上顎についた状態です。低位舌とは舌が正常な位置より低い位置にあることです。

舌の筋力が低い状態のため、歯並びの悪化、歯ぎしり、口呼吸、いびき、睡眠時無呼吸症候群の原因となります。

## Q5 指しゃぶりをそのままにしておくと、どうなりますか？

A 歯並びの悪化、口呼吸、発音障害、低位舌、いびき、睡眠時無呼吸症候群の



発症へとつながることがあるため、3歳頃までに少しずつやめられるとよいでしょう。

※1 主に睡眠中に空気の通り道である“上気道”が狭くなることによって無呼吸状態（10秒以上呼吸が止まること）と大きいいびきを繰り返す病気のことです。