

令和5年度

子育て支援つうしん

社会福祉法人 函館共愛会 認定こども園

令和5年6月1日発行

今回は、6月4日の『虫歯予防デー』にちなみ、福田歯科医院の福田健太先生に『歯や歯に関連すること』について教えていただきます。



🐰 歯並びについて 🍵

歯並びの良い子どもに育ってほしいという想いは誰しもがお持ちでしょう。では、歯並びが悪くなる原因について聞いたことはあるでしょうか？
遺伝？それとも他の要因があるのでしょうか？
もし変えられる要因で将来のガタガタの歯並びを避けられるとしたら？
そんな話をしたいと思います。

🐻 なぜ歯並びの問題は起きてくるの？ 🍵

歯並びの問題の多くはアゴの大きさと歯の大きさのアンバランスによって起きてきます。つまり、全ての歯の大きさよりアゴの大きさが小さいとガタガタになり、上アゴと下アゴのバランスが崩れると、出っ歯や受け口になっていくという様な具合です。
では、なぜ顎の成長に不具合が生じてしまうのでしょうか？
「そこには遺伝的要因以外の変えてあげられる要因が大いにあるのです。」

🐱 変えられる要因 🍵

良い成長を促すためには、常に舌を正しい位置に置くこと、鼻呼吸、優しく口を閉じること、正しい飲み込み方、良い姿勢でいることが大切です。

5つの要素が達成されることで、アゴの骨の周りにある筋肉たちから良い力がかかり、正しい成長を促されるのです。使い方（機能）を変えてあげることで、見た目（形態）を変えていくことも可能なのです。

💡 それではここでクイズです！

二人のお子さんはどちらが良い成長をしているでしょう？（図A）
大人の歯が生えそろうた時の写真を見比べてみましょう。（図B）

これほど差が出るのです。
この差は、舌の位置と飲み込み方の違いによって生まれています。
この様な僅かな違いを気づいてあげることが大切であり、適切な対応をすることで良い成長を引き出してあげられます。
そして良い成長を引き出してあげるためには、早いうちからできることを行うことが大切です。



顎の発育は一生涯の健康に影響する



アゴの成長が不十分のまま大人になってしまうと
気道の太さ（最狭部）がストロー一本分のままのこともある



図C

歯並びだけでなく！アゴの成長のこと（図C）

アゴの成長は歯並び以外にも様々な事柄と関係しています。
例えば、アゴの成長が少ない場合、睡眠の質が落ちやすい（いびき、夜尿、目の下のクマ etc）です。

なぜなら、空気の通り道（気道）は舌・アゴの骨と首の骨に囲まれた部位であり、アゴの成長が少ない場合、空気の通り道が狭くなってしまい、寝ている間の呼吸が苦しくなるためです。

また、気道の狭い子供は起きている間も姿勢を崩してしまいやすいです。

そして、アゴの成長を阻害しやすい口呼吸は、むし歯、歯周病のリスク、アレルギー症状の悪化や、風邪の引きやすさ、集中力の低下にも関係していると言われています。

舌の使い方が苦手な場合、発話、食べること、歯磨きの難しさ、いびきなどに影響を及ぼします。

今からできる動きかけ



では、どの様にアゴの成長を促してあげたら良いのでしょうか。
まずは、よく体を動かし、よく口を使うこと
(食べる、笑う、話すなど)が重要です。(図D)

そして気づくこともとても重要です。しかし、機能的な部分はなかなか自身で気がつくことが難しい事もありますので、機能的な面も合わせて見てくれる専門家(歯科医師など)に一度相談して見る事をお勧めします。

脳の中の小人さん



図D

最後に



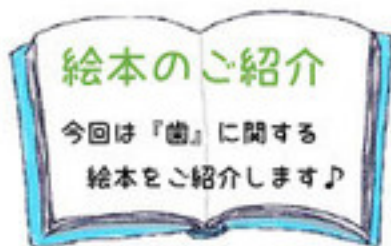
図E

図E を見て下さい。

二人の男女の行為は非常に矛盾しています。
なぜなら、蛇口を閉めなければ床拭きは終わらないからです。
これは歯医者さんのかかり方にも通じます
蛇口(原因やリスク)に目を向けず、拭き掃除(治療)を続けても本当の意味での健康は手に入りません。
逆に、蛇口(原因やリスク)のコントロールをすることで床拭き(治療)を避けることができます。これこそが予防です。
それはむし歯・歯周病に限らず、子供たちのアゴの成長にも同じことが言えるのです。

また予防歯科は歯医者さんのイメージを怖い・嫌いから楽しい・好きへと変えてくれる力を持っています。

皆さんも「齧齧」という言葉聞いたことがあると思います。物事がうまく噛み合わず食い違つてうまく進まないという意味です。歯並びが悪くうまく噛み合わなければ、からだの他の器官にも影響が出ます。歯並びが悪いという事はまさに「齧齧」の状態です。是非一度ご相談ください。



絵本のご紹介

今回は「歯」に関する
絵本をご紹介します♪



歯科医師
福田健太 先生



初回無料相談を

受け付けております

興味のある方はこちらまで

函館市東雲町20番12号

医療法人社団 福田歯科医院

☎ (0138) 26-8148

自由診療型の歯科医院です

みんな大好き!
せなけいこさんの
作品ですよ!

シリーズ
全4巻!

1歳からの
読み聞かせ
絵本です

はみがきしない
とどうなるの?

小さいクラスで
よく読まれて
います!

お子さんの歯磨きに
困っている方におすすめ

読む終わった
後は、はみがき
がしたくなる
かも...?

1970年に出版
された
ロングセラー
作品です

五味太郎さんの
ドキドキ楽しい
お話です

はみがきあずむ

アンパンマン
のしかけ絵本
です!

しゅしゅしゅしゅ
しゅしゅしゅ