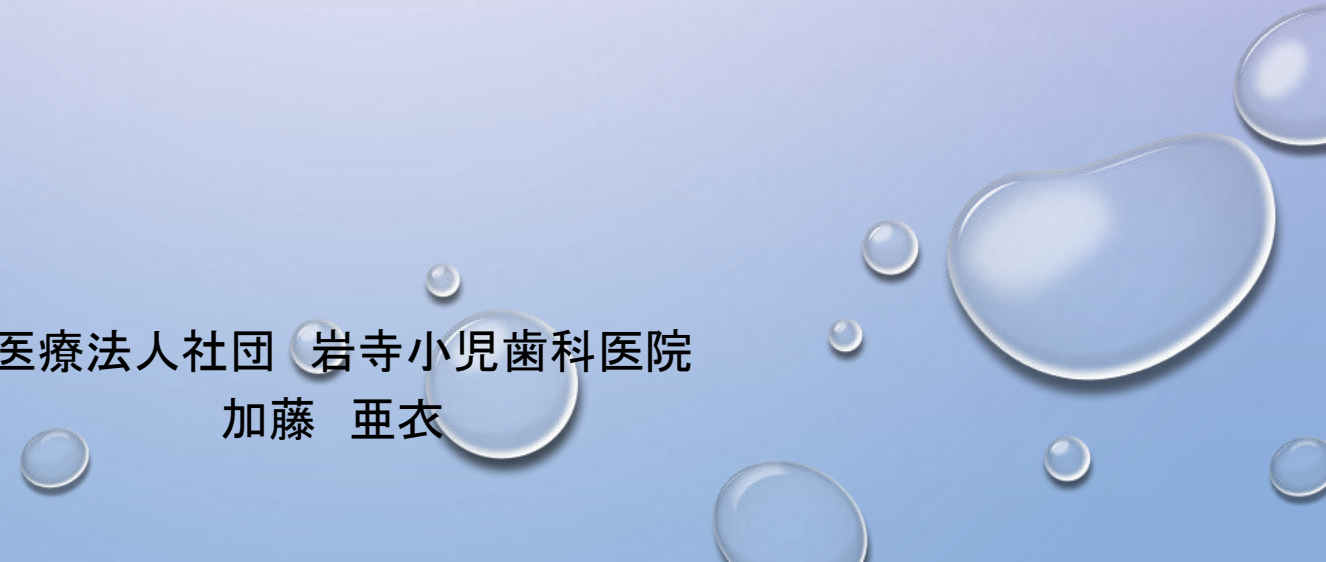




口腔機能に対する 小児歯科専門医での取り組み

～子どもたちの口の健康から全身の健康へ～

医療法人社団 岩寺小児歯科医院
加藤 亜衣



子どもロコモ

- ・姿勢が悪く疲れやすい
- ・肩こりや腰痛がある
- ・転んだときに手が出ず顔をぶつけてしまう
- ・床を雑巾がけするときに手で体を支えられず、転んでしまう
- ・しゃがむのが苦手で和式トイレが使えない
- ・骨折しやすい



年齢とともに骨や関節などの「運動器」の働きがおとろえて、立つ、歩くといった移動する動きがしにくくなった状態。

子どもの運動器の働きが低下している状態。

小さい頃からゲームで遊ぶ子どもが増えたことや、屋外で安全に遊べる場所が減ったり、生活が便利になったことで、体を使う機会が少なくなったことが原因



保護者が困っていること

噛まない

口呼吸

ポカン口

発音が
はっきりしない

口腔機能 発達不全

食べるときに
クチャクチャ
音がする

食べるの
は遅い

早食い
丸のみ

便秘

好き嫌いが
多い
偏食

口腔機能発達不全症とは

「食べる機能」

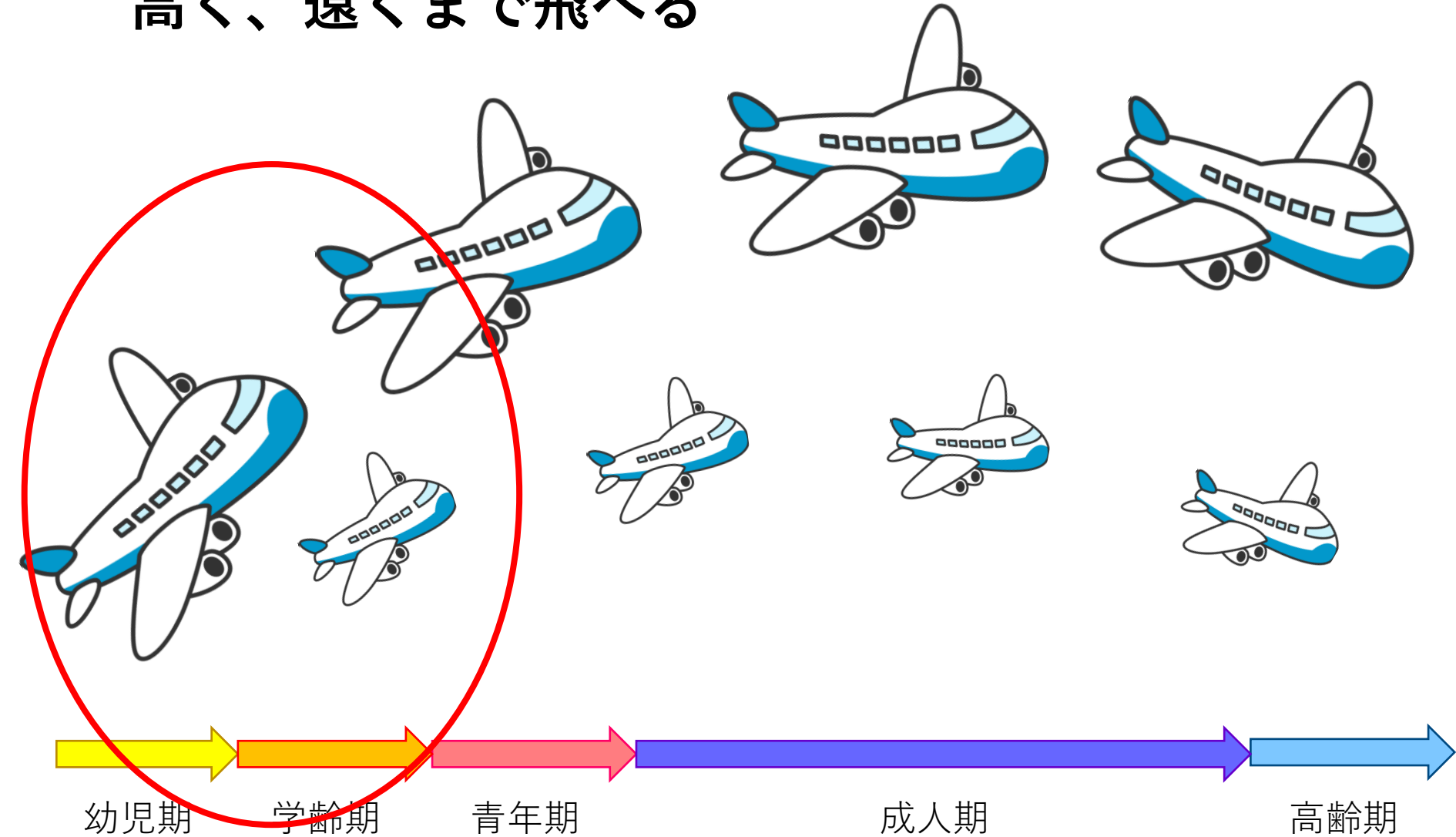
「話す機能」

「その他の機能」の発育に問題がある

口腔機能の定型発達において
個人因子あるいは環境因子に
専門的関与が必要な状態を、
指導と管理で改善していくことを目標にする。

正しく飛び立つことで
飛行がスムーズにいき
高く、遠くまで飛べる

子ども時代の飛び方が
将来に影響します！！



「お口ポカン」が気になると

歯科に来た

子どもで考えてみましょう

なぜ、お口ポカンなのか考える

- ・鼻が詰まっている
- ・扁桃肥大がある

- ・ **お口ポカンといっても**
- ・ **原因はさまざま！！**

- ・表情筋の硬さがある
- ・習慣的な口呼吸がある
- ・花粉症などのアレルギーがある
- ・上顎が狭く、鼻腔通気が悪い

など

生活指導

「口腔機能発達不全症の対応の基本は生活指導」

口腔機能は哺乳・離乳食期から

「食べること（咀嚼・嚥下）」を通して発達する

口腔機能に問題がある場合、姿勢や食べ方、呼吸などの生活習慣に問題があると考えられる

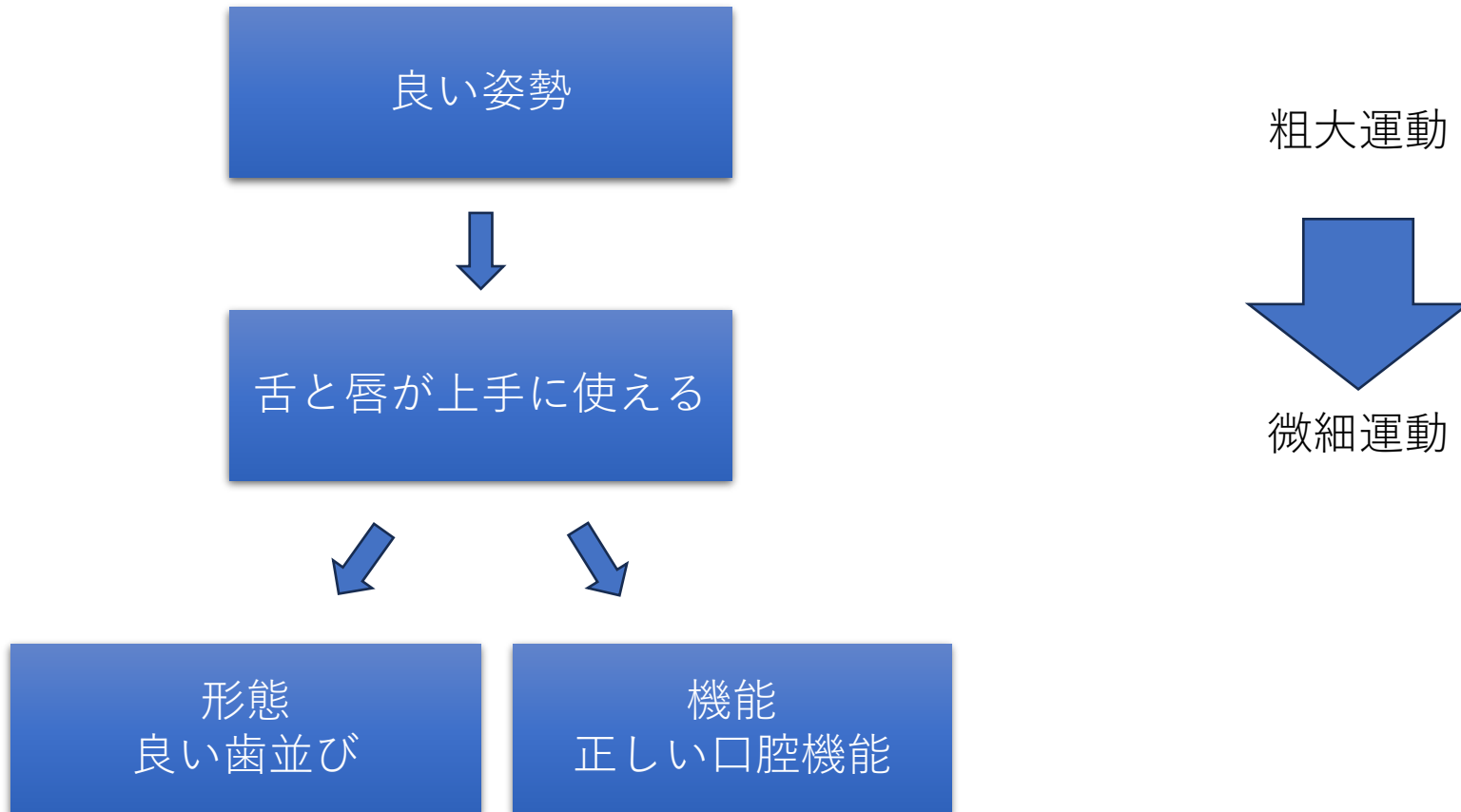
普段の生活の中にこそ

重要な教育やトレーニングがある！！

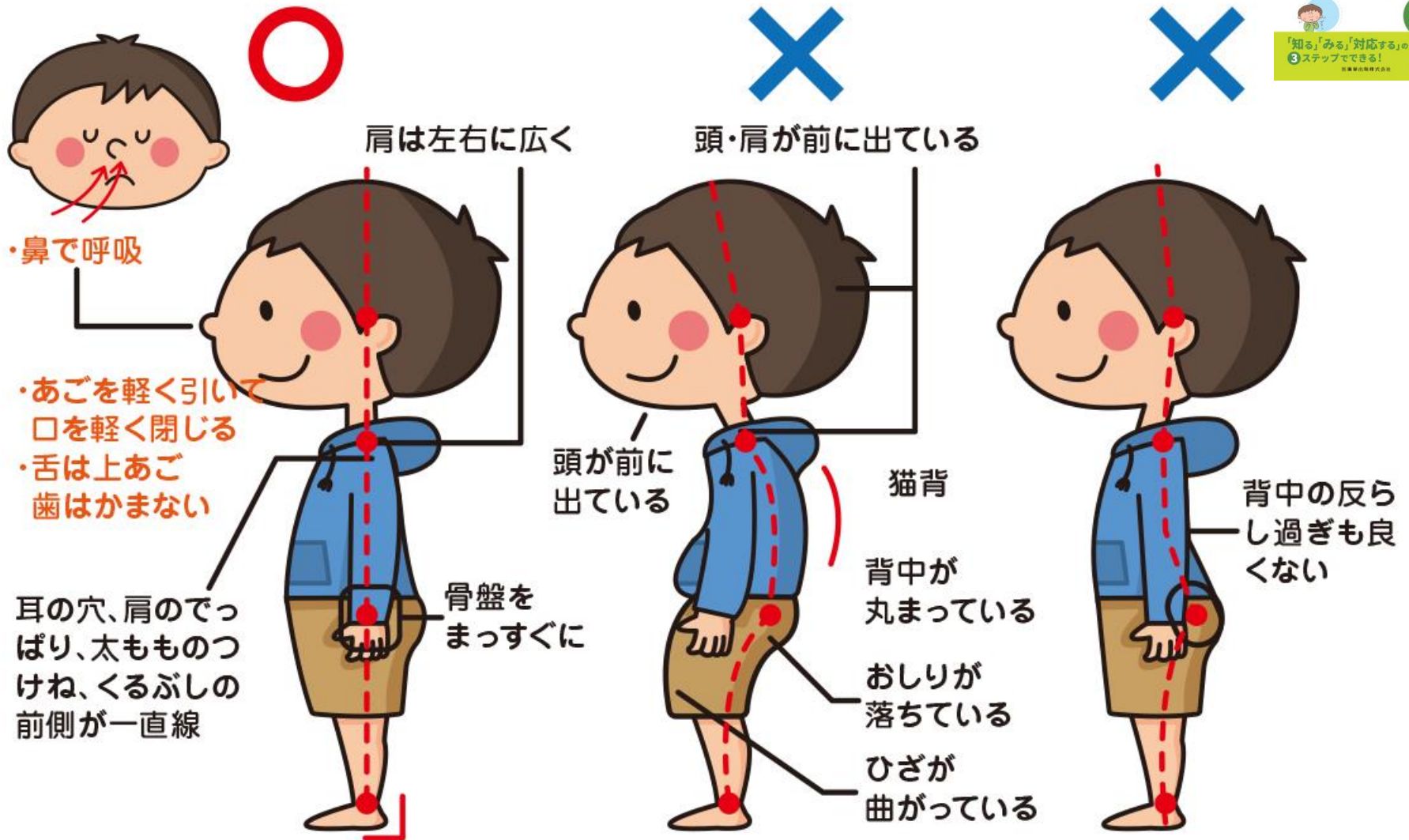
口腔機能の発達には「姿勢」が重要！！

姿勢が悪い子どもは

口腔機能もうまく使うことはできません



〈立つ時の姿勢〉

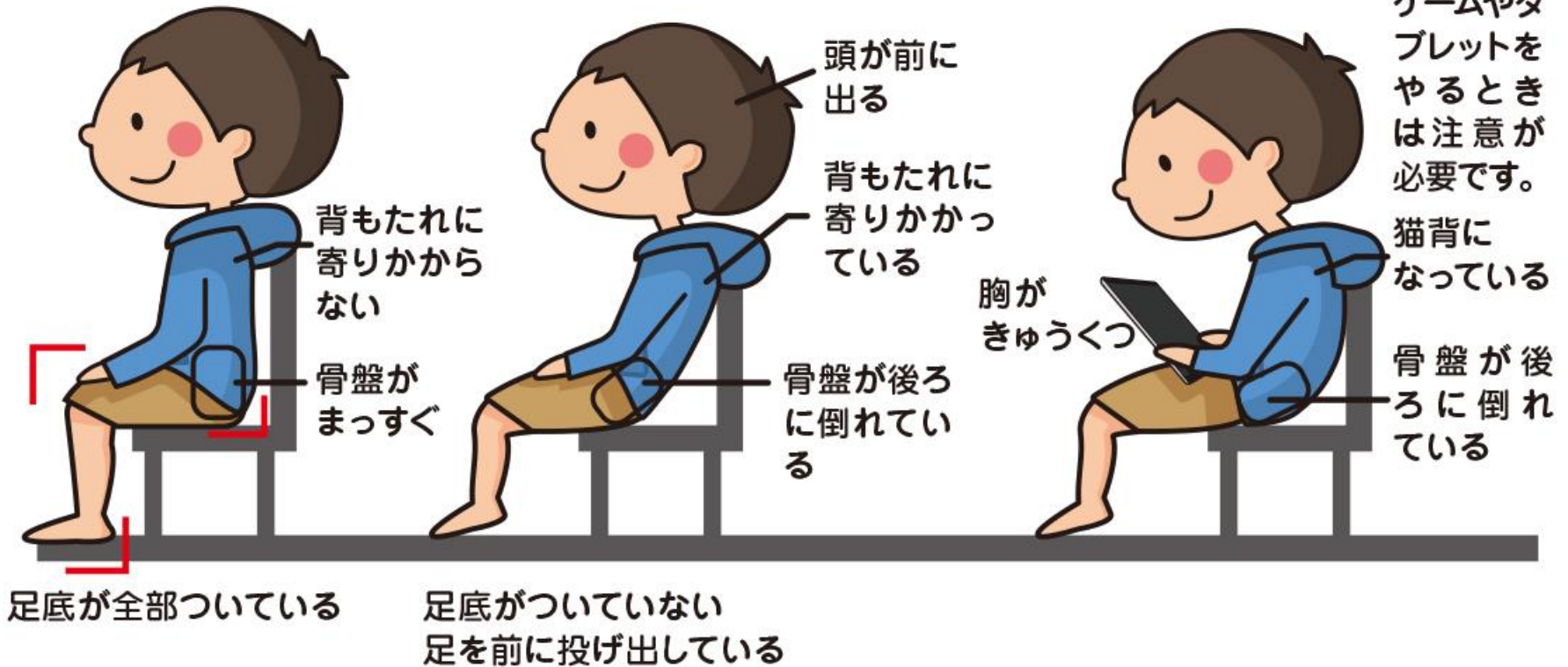


〈座る時の姿勢〉

○ 腰・ひざ・
足ぞこが直角

✕ 腰をずらして
座っている

✕ 上体が前に
傾いている



頭位を安定させるトレーニング

片足立ちトレーニング

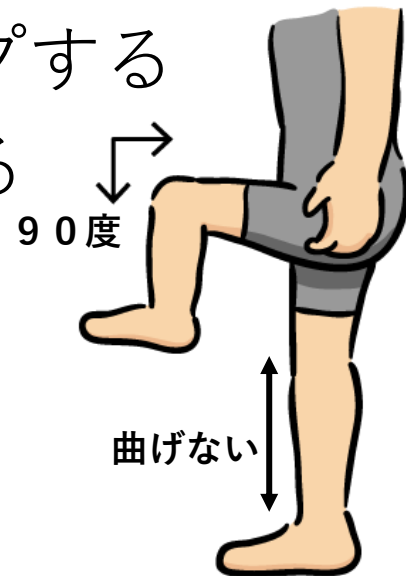
①片方の足をあげて、もう一方の足をしっかり床につけて体をささえます

※あげた足は直角になるまで上げる

※支えている足の膝は曲げない

②バランスを取りながらその姿勢をキープする

③最初は短い時間ではじめ徐々に長くする



〈食事の時の姿勢〉

机といすの高さと姿勢のチェック



食事の最初と最後は

姿勢を正して

「いただきます」

「ごちそうさま」

を言う習慣を！！

※何かを始める前には姿勢を正して鼻呼吸することを指導する

正しく噛んで飲み込むトレーニング

ガム噛みトレーニング

- ①ガムを奥歯で左右バランスよく噛みます。
- ②口を閉じて鼻で息をしながら噛みましょう。

唾液が出てきたら、しっかり口を閉じて飲みましょう。

※ガムを噛むときは、良い姿勢を意識しましょう！

※シュガーレスガム、デンタルガムを用意しましょう

ガムがしっかり噛めるようになったら、舌の上でガムを丸める練習をしましょう。丸めることができたならガムを上あごと舌でつぶしてみましょう。

〈ブクブクうがい〉 むし歯予防

少しの水から練習してね

ブクブク×10回



①コップの水を口に含みます



②水が出ないようにしっかり
口を閉じてブクブクさせてみよう!
(左右同時・左右交互)
歯は軽く噛んだ感じでやってみよう



③口を細くして
そーっと吐き出します
歯は軽く噛んだ感じで
やってみよう

〈ガラガラうがい〉 コロナ予防



①コップの水をひとくち
口に含みます



②上を向いて
ガラガラさせる



③3秒間ガラガラさせて
上を向いたままストップ
鼻で息をしてみよう



④口を細くして
そーっと
吐き出します

鼻呼吸の練習

ガラガラストップ

- ①口に軽く水を含み、真上を向いてガラガラうがいをし、ストップします。
- ②水を含んだままの体勢で、鼻からゆっくり、大きく息を吸い込みます。
- ③「①」「②」の動作を2,3回繰り返し水を吐き出す

※うまくできない時はお風呂など
まわりが濡れてもよい場所で行う





にらめっこ・変顔



しょぼん玉



風船



吹き戻し

まとめ

- ・子どもたちの口腔機能は日々の生活のなかで成長していきます。普段から口腔機能を意識した生活を送りましょう。

- ・子どもたちの問題に気が付くことは重要です。気になることがあった場合には専門家へ相談してください。

- ・子どもたちの成長はひとりひとり違います。その子の個性を大切にして、多職種で支援していきましょう！

「子どもたちの明るい未来のために」

口腔から健康へ！！

ご清聴ありがとうございました。