



本康歯科ニュース



「世界中のどの歯医者に行くよりも、この歯医者に来て良かった！！」と思ってもらえる歯科医院めざして！

お口ポカン」放置は危険！約3割の子どもが該当

日常的に口がポカンと開いてしまう「口唇閉鎖不全症」という症状をご存じだろうか。口の機能が発達していない病気「口腔機能発達不全症」の症状の一つで、口呼吸になりやすく、インフルエンザウイルスや新型コロナウイルスなどの感染症、虫歯や歯周病のリスクが高まります。

噛み応えのある食べ物、噛む回数が多い食べ物が減ったことで、噛む力が弱くなっていることも一因です。低年齢で花粉症になり、鼻閉から口呼吸にいたる子供が増えていることも考えなければいけません。YouTube 動画を見たりゲームで遊んだりする時間が増え、外で遊ぶ時間が減りました。全身を使って遊ぶという行動は非常に重要です。呼吸は全身運動で、横隔膜と胸郭回りの筋肉が深い呼吸に重要な役割を果たします。全身運動をする機会が減ると、呼吸が浅くなってしまいます。夜遅くまでゲームをすることで、成長発達、睡眠に重要なメラトニンや成長ホルモンなどの分泌が減り、睡眠障害を引き起こすケースが多く確認されています。言葉の平板化も一因です。アクセントを使わないと腹に力を入れる必要がなく呼吸が浅い。それほど舌を使わずに、浅い呼吸でも話せる言葉になっているのです。対処法のおススメは「あいうべ体操」です。口笛、シャボン玉遊び、ガムで風船をふくらませることなど口遊びもおススメです。口笛、シャボン玉遊びは唇や舌を複雑に使うので、口まわりや舌の筋肉を育てるのに役立ちます。また、風船ガムはふくらます際に口やお舌の細かい動きが必要なので、口まわりや舌の筋肉の発達には最適です。食事、遊びを含めた運動、しっかり噛んで食べる習慣を身につけること、日常生活で口を閉じるように意識すること、すべてが重要です。食事の際にはテーブルにみそ汁、スープ以外の水分を出さないほうがよい。食べ物が口にある状態で水を飲むと、そのまま流し込んで噛まなくなります。食事の際に水の摂取量を減らすだけで、噛む回数が増えます。また、食材を大きく切って提供することもよい。大きく切った食べ物のほうがしっかり噛みます。では、お口ポカンを放置することでどのようなリスクが伴うのでしょうか。口呼吸により、中耳炎、副鼻腔炎、新型コロナウイルスを含めた感染症にかかる危険性が高くなり、歯並びが悪くなる、虫歯や歯周病、鼻炎や睡眠障害に伴う学力の低下なども確認されています。中・長期的には体の中に慢性的な炎症が出ることで、統合失調症、うつ病、高血圧などの生活習慣病などにもかかりやすくなります。お子さんが、お口ポカンの症状に当てはまるのか、心配な親御さんもいらっしゃるでしょう。誕生日のろうそくを吹き消せるかどうかがいい目安になると思います。唇を丸めたり、すぼめたりすることができないと吹き消せません。鼻呼吸はいつの間にか身につけているモノなので、子供に伝えられないケースが多い。近年は新型コロナウイルスの影響で、子供たちは小さいときからマスクをつける生活になり口呼吸が定着しています。子供が輝ける未来になるかは、環境が重要です。親の無知で子供が苦しむのはかわいそうですし、病気を体の体質、遺伝と決めつけるのは危険です。お口ポカンは親が気づいて対策を講じれば、子供は年齢が早ければ早いほど対応力が高いので、改善のスピードも上がります。いろいろな方法を試した上で、お口ポカンを治らないようでしたら、診察を受けたほうがよいでしょう。歯の治療だけでなく、食生活、日常生活で必要な取り組みなどを教えます。お子さんが症状から解放されることで、親も楽になります。親子で素敵な未来を築くためにも、お口ポカンを放置せずに治していきましょう。

お伝えします！

今、知っておきたい

歯科ニュース

「**歯がしみた** = 知覚過敏」と決めつけないで！

冷たい食べ物や飲み物を口にして歯がしみた時、知覚過敏用の歯みがき粉のテレビCMを思い出す方も多いと思います。しかし、「冷たいもので歯がしみたから、これは知覚過敏に違いない！」とすぐに判断するのは、少し早計かもしれません。日本歯内療法学会が実施したアンケートによれば、「**歯がしみる経験のある人の3割が、知覚過敏だと思ったが、歯科医にむし歯と診断されたことがある**」と回答しています。歯がしみる症状は知覚過敏だけではなく、むし歯や歯周病が原因の場合もありますので、お口の中に違和感を覚えた時は自己判断せずに、ぜひ早めの受診をおすすめします。

