

## ～口腔発達不全症～

現代の子供たちの口の中は、予防の情報の普及や意識の変化により、虫歯の罹患率は減少傾向にあります。

一方で、生活環境・食生活の変化により、**歯列・咬合の不正**、**口腔機能の発達不全**が問題となっています。なんと、全体の65%が不正咬合と言われているのです。

(口腔機能不全症とは、食べる・話す・呼吸することが、十分でないことです。)

### ○このようなお子さんの悩みはありませんか？

- ・歯並び
- ・咬み合わせ
- ・いびき
- ・歯ぎしり
- ・お口ポカン
- ・寝つき寝起きが悪い

上記の症状は、**呼吸がうまく出来ていない**(口呼吸)ために起こり、身体全体の成長に問題があるサインです。

これらの改善に必要なポイントは…

### 口周りの筋肉を正しく使うことです！

歯の支えとなっている顎の骨の近くには、子供の成長を促すためのホルモンを

出す脳があります。咬むという**刺激**を骨に伝えることで、ホルモンの分泌を促進します。

咬む力の**負荷**を骨に与えることで、骨の成長や口周りの筋肉を発達させ、

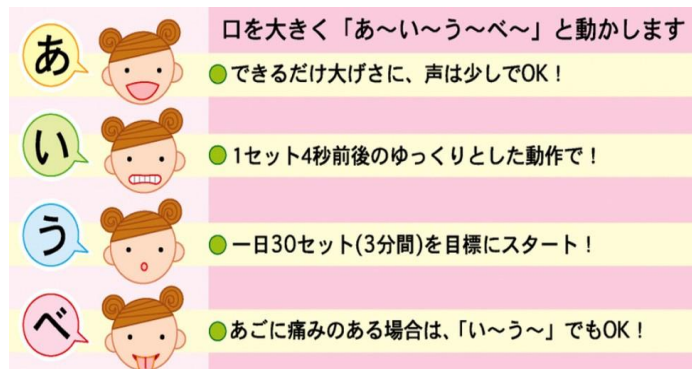
**正しい呼吸**(鼻呼吸)が出来るようになります。

これらの発育が顕著なのが乳児期(3～6歳)であるため、この時期に

成長を促してあげることが大切です。

#### 《家庭で出来る簡単トレーニング》

- ・ あいうべ体操 (左図参照)
  - ・ シャボン玉
  - ・ 風船を膨らます
  - ・ ストローを使い、水の中でブクブク
  - ・ 頬、唇、歯茎(粘膜)に優しくタッチ
  - ・ 噛み応えのある食事をする
- など…



作成者 北村