

Dr 提言

# 健康一番!

— 5 —

## キーワードは、

## 鼻呼吸と舌の鍛錬

よる歯並びの不正、そして摂食嚥下困難から誤嚥性肺炎まで生涯にわたる口腔機能の様々な問題が心配されるようになりました。

真偽の程はわかりませんが、邪馬台国の卑弥呼の時代には一回の食事で約四千回も嘔んでいたと言われています(戦前でも千四百二十回)。

しかし、現代の軟食では平均して六百二十回まで減少しているそうです。考えてみると、腕立て伏せや腹筋運動を六倍行えば健康増進につながるように、口腔機能もそれな

りに鍛える必要性があります。

十分な咀嚼回数が確保されない、口唇閉鎖不全(お口ポカン)を引き起こし、それに伴う口腔乾燥症は虫歯や歯周病を促進し、さらには姿勢不良やロウソクの火すら吹き消せない子供まで増やしてしまいました。低位舌は嚥下障害や歯並び不正、睡眠時無呼吸の原因となり、鼻呼吸ができないと顔貌不良までもたらすとされています。

歯科界では、特に乳幼児の歯並び不正に注意を喚起しています。すきっ歯が当たり前の乳歯列期に、既に歯並びが凸凹のお子さんには明らかに口腔周辺の発達不全と言えるでしょう。

お口の状態が直接生命の危機に関与する野生動物には歯並びの不正は想像しづらく、同じ人間でもモンゴルの遊牧民や原始的な生活を送る人々は、十分な顎の発達によって

スペースが確保され、親知らずも通常の状態で生えて来るようです。

彼らは少なくとも口腔機能や歯並び・顔付きに関しては悩まないように思えます。

口腔機能に悪影響を及ぼす口呼吸によって口内が乾燥し、舌は適切な位置にならず低く置かれ、歯や顎の発育にも影響を与え、アレルギーや免疫疾患も起こりやすくなります。口腔機能の健全育成には本来の鼻呼吸を徹底することが非常に重要です。

舌は発話や咀嚼嚥下において重要な役割を果たしますが、正常な状態では常に上顎に触れています。もし正しい

位置にない場合、舌や口腔周囲の筋肉を定期的にエクササイズする筋機能トレーニング(MFT)が必要です。これには口の周りの筋肉を使って表情を豊かにしたりする運動(あいうべ体操)が効果的と言われています。

鍛錬することで口腔周囲の筋力が増し、舌も本来の適切な位置を保つことができます。

早期の対策と日々の適切なケアにより、顔つきも表情豊かになり、いつまでも若々しさを保つことが可能になります。正しい口腔機能の発達と回復を促し、より健康で快適な口腔機能を獲得し、それを維持して参りましょう。

## 口腔機能 発達不全

近年、歯科領域では乳幼児の口腔機能発達不全や高齢者の口腔機能低下に注目が集まっています。虫歯治療や歯周病メンテナンスの重要性は疑いの余地がありませんが、現代では無意識の「口呼吸」や舌の筋力が弱く、常に低い位置に置かれる「低位舌」に



## 執筆



院長 酒井直樹

医療法人SDC酒井歯科医院

## プロフィール

一九六一年、いわき市生まれ。磐城高校、東北大学歯学部卒。九三年、いわきニュータウン中央鹿島エリアに開院。八人の常勤歯科衛生士による予防メンテナンスを中心に、インプラントやマウスピース矯正インビザラインに対応。電話三一一〇〇〇。予約はWebで



ホームページ  
QRコード