



ひかりだより No. 4
令和2年7月6日
練馬区立光が丘春の風小学校



子供たちの口の問題 “口腔機能発達不全症”

最近、注目されている子供たちの口の病気に「口腔機能発達不全症」というものがあります。これは、特に原因となる疾患がないのに、「食べる」「話す」「呼吸する」などの口の機能が正常に発達していないことに対して、2018年に新たに付けられた病名で、治療の対象となっています。

口腔機能発達不全症を放っておくと、「顎の成長不足に繋がり顔の前後の幅が短くなり、上下に顔が長くなる」「顎の成長に悪影響を与え、歯並びがより悪くなる」「顎の成長により、空気の通り道である鼻腔や軌道が狭くなり呼吸がしづらくなる」など、子供たちの将来に大きな影響を与えてしまいます。気になることがある場合は、かかりつけの歯医者などでぜひ相談してみてください。

○どんな症状があるの？

- ・歯並びが悪い
- ・固い食べ物が嫌い
- ・食べるのが早い(ほとんど噛まない)
- ・食べるのが遅い(なかなか飲み込まない)
- ・肥満や低栄養がある
- ・ぼかんと口を空けている
- ・目が垂れて、口がへんの字、顔にしまりが無い
- ・唇が厚ぼったい
- ・話すときや食べるときにいつも口から舌が出る
- ・よだれが気になる
- ・口から食べ物がよくこぼれる
- ・口呼吸がある
- ・いびきがある
- ・活舌がよくない
- ・いつも猫背である
- ・舌にギザギザの歯の跡がある
- ・舌が短い、舌を前に出すと先がくぼむ

○解消のためのトレーニング

*あいうべ体操

・口を「あ」「い」「う」「べー(舌を出す)」と動かします。大きく、ゆっくり動かすと効果的です。

*タオル引きちぎりトレーニング

・素足になり肩幅に足を開きます。
・タオルを歯で軽く噛み、唇で強く挟みます。
・タオルを引っ張り、口から抜けないように唇に力を入れます。舌は先端でタオルを押します。
(原始人が肉を引きちぎっているようなイメージです。顎の成長に関連する筋肉を総合的に鍛えます。)



あいうべ体操カード

参考:三阪歯科医院ホームページ