ほけんだより9月

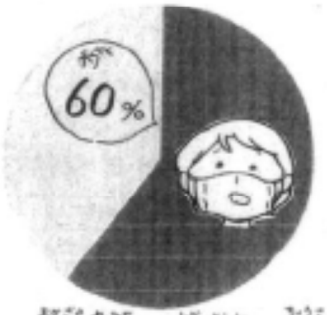
R3.9.30
むつ湾岸学校
養護教諭
No.5

児童生徒のみなさんへ
令和3年度青森県学校歯科保健大会 講演で学んだことを紹介します。
先生やおうちの人、先輩などにききながら、やってみたり、考えたりしてみてください。

ふだん、お口をぽかんとしている子供は、

(2021年 新潟大学の調査)

マスクの下で口呼吸する人は、



(岡崎好秀 歯科医師の調査)

鼻でなく、口で呼吸すると、

1. ウイルス・細菌が体内に入りやすい
2. だ液が減り、むし歯、歯周炎になりやすい
3. 口を閉じる筋肉が低下する

お口ぽかんの原因は解明されていませんが、

筋肉{かむ、舌を正しい位置に保つ など}をトレーニングすることで、筋力の弱い筋ジストロフィー(ウン症)などの人でも口周りの筋肉をつけたり、口腔機能低下の進行を遅らせることができると分かってきました。

※お口ぽかんの人に限らず、口周りの筋肉は使わないと低下します。

⇩ トレーニング方法は2つ

方法1 ふだんの食事で"ちゃんと"かむ

=30回かむことではありません。

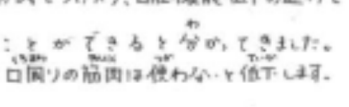
～やってみよう①～

ほっぺに手をあて、口を開けて、前歯だけで10回かむ

～やってみよう②～

ほっぺに手をあて、口を閉じて、奥歯でギュッギュッと10回かむ

～同様に、耳の上に手をあててやってみましょう～



"ちゃんと"かむとは、②のように、

筋肉を使って"かむ"ということです。

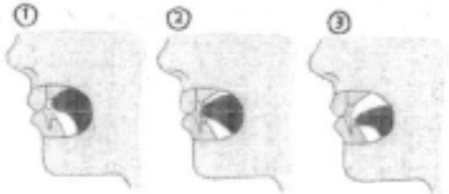
{ほっぺ で 耳の上、頭 などの筋肉

"ちゃんと"かむ ために、確認してみよう。

方法2 舌を正しい位置に保つ

～やってみよう～

軽く口を閉じた状態で、舌の位置はどこにありますか？



お口ぽかんの人も、そうじゃない人も子供も大人もみんなにいいかむこと

正しい位置は、①です。②③は、舌の筋肉が低下しています。現在①でも、年を重ねると、②③となることもあります。

講師 土岐さん麻さんは、舌を正しい位置にトレーニングするために、デンタルガムを使った"舌の吸い上げ練習"を紹介していました。

舌の吸い上げ練習(ガムのすすめかた)

- こめかみに手をあて、右側で10回、左側で10回かむ。
- ほほに手をあて、同上
- 顎に手をあて、同上
- 舌の上にガムを丸め、上あごに押しつける。(5回)
- もう一度丸め、上あごに押しつけ、押しつけたまま、つばを飲み込む。押しつけたまま、口を大きく開ける。(5回)

(講演内容ではありませんが)

あいうべ体操もあります。今月 まりえ 考案

①あ～ ②い～ ③う～ ④べー

1セット(①-④)を30回/日 続けると、舌を正しい位置に保つことができます。

方法1、2を少なくても3カ月続けることで、口腔機能の筋肉がつき、かむ力が強くなったり、かみあわせが良くなったり、老化を防ぐことができます。

誰かの参考になれば幸いです。