


子供の指しゃぶり

新生児の指しゃぶりは母乳を吸うための本能的な反応であり、乳児の指しゃぶりは手と口の協調運動で口腔機能の発達に欠かせない運動です。また、赤ちゃんの不安な気持ちを落ち着かせる役割もあるので

乳児前期までは指しゃぶりは生理的な行動です。しかし、3歳を過ぎても指しゃぶりを続けている場合は、しゃぶる仕方や程度にもよりますが、歯並びや噛み合わせなどに影響がでます。更に放置してしまうと口元の表情や発音にも影響が生じます。

乳児中期（3歳から5歳くらい）の指しゃぶりの影響
上下の前歯の隙間がいたり、上の前歯が出てきます。放置してしまうと口で呼吸する様になり、上唇が乾燥しめくれ上がったような口元になります。

乳児後期（5歳から6歳くらい）の指しゃぶりの影響
頑固な指しゃぶりを放っておくと歯並びだけではなく顎の骨の発育にまで影響がでます。口で呼吸するようになることで風邪などを引きやすい体質になります。上下の歯の間に大きな隙間があると、舌足らずな発音や呑み込む力が低下します。

指しゃぶりをやめさせたくても子供は一向にやめない場合があります。その場合は無理にやめさせようとはせずに、「子供が集中できることをみつける」「手を使う遊びをさせる」などをして、指をしゃぶらない環境作りするのも大切です。無理にやめさせてしまうと代償行為として、爪を噛んだり、落ち着きをなくしたりする場合があります。指しゃぶりを続ける子供の中には自分に関心を引くための手段として指をしゃぶったり、指しゃぶりしないと落ち着かないという場合があります。その場合は不安や緊張などの心理的な要因があるかもしれません。子供の心に生じる不安なことは何かを気付いてあげるのが大切です。

○日野○

高齢者への口腔ケア

歯ブラシは本人が使いやすいものを用意してください。自分で歯を磨けるようであれば、本人に任せましょう。歯ブラシを持って動かすことで手指のリハビリになります。磨いた後、介助者は磨き残しがないか確認しましょう。

介助者が口腔ケアを行う場合は、高齢者のあごが上がらないように注意してください。顎が上がった状態で口腔ケアを行うと唾液や水が肺に入り、誤嚥の原因になります。顎をしっかり引いてもらい安全な姿勢になったことを確認してから行ってください。

○山家○

安眠のための方法

安眠にオススメの食べ物と飲み物とは？
肉、魚、卵、乳製品。特に朝ごはんを摂るのが効果的です。飲み物は、ホットミルク、ホットココア、豆乳、ハーブティーなどにリラックス効果があります。
お風呂は38～40度程度のお湯に15分以上1時間未満を意識して浸かってみてください。

仕事や家事などで溜まった体の疲れを就寝前にほぐすことで全身に血液をめぐらせ、体温の変化を上手に使うことでスムーズに就寝できると思います。

睡眠は量より質！！
皆さんも睡眠は量より質と意識してみてください。

○五十嵐○

唾液、不足していませんか？

唾液の量が減るなどのお口の中の変化は、年齢とともに口周りの筋肉がやせたり、持病のお薬を飲むようになったりといった様々な要因によって起きやすくなります。中でも中年の女性にお口の中のパサつきを感じる方が多いのが特徴です。更年期を迎えて女性ホルモンが急激に減ることも唾液分泌量の低下の一因だと考えられています。

〈唾液不足のチェックリスト10〉

- ・外出には必ずアメを持っていく
- ・ビスケットやクラッカーが食べにくい
- ・口内炎がよくできる
- ・口の周りがやせてきた
- ・風邪ではないのに喉がイガイガして咳が出る
- ・口臭が強くなった
- ・虫歯が増えた
- ・味覚が変わった
- ・笑うと前歯に唇がはりつく
- ・入れ歯が合わなくなった

上記に当てはまるかな？という方はまずよくかんで食べることから意識してみましょう。

○佐藤(詩)○

歯ぎしりをなくそう

歯ぎしりは無意識の行動です。完全にやめるのは難しいですが、意識することで歯ぎしりをする時間を減らすことが出来ます。一般的な治療法はマウスピースの装着ですが、その他にもご自身でできることがあります。

1、就寝前にイメージトレーニング

自己暗示にかける方法です。
気持ちよく眠っている姿をイメージし、「歯ぎしりをしない」と繰り返し自分に語りかけます。意外に効果があるそうです。

2、食いしばる癖がないか確認する

工作中、運転中、料理中など、知らず知らずのうちに歯を食いしばっていませんか？
食いしばりの癖がないか意識してみましょう。

3、快眠

歯ぎしりは浅い眠りのときに起きます。ぐっすり眠ることによってその頻度を減らすことができます。ぐっすり眠るために…

- ①寝る前のスマートフォンの使用は避けましょう。
- ②飲酒はひかえましょう。
- ③ぬるめの湯船につかりましょう。
- ④快適な寝具を使用しましょう。
- ⑤睡眠時無呼吸症候群と逆流性食道炎の治療を行いましょう。

裏面で五十嵐も安眠についてお話しているのでそちらもぜひ参考にしてみてください。

○千葉○



ワンニャンクイズ!

- Q1、歯の本数が多いのは？
①犬 ②猫
- Q2、犬と猫、歯周病の割合は？
①ほぼゼロ ③5割ほど
②2割ほど ④8割以上
- Q3、犬と猫、虫歯の割合は？
①ほぼゼロ ③5割ほど
②2割ほど ④8割以上
- Q4、お口の健康のために大切なことは？
①毎日の歯みがき
②食生活
③定期的な歯のクリーニング



答え Q1: ① Q2: ④
Q3: ① Q4: すべて

○小山○

◆発行元

泉MK歯科クリニック

TEL 022-373-0020
FAX 022-373-0040

◆診療時間

月・水・木・金・土曜日
9:00~19:00
(昼休み13:00~15:00)
日曜日
9:00~13:00

◆休診日

火曜日・祝祭日

◆予約制

◆新患・急患

随時受付しております