



# がちりニュースレター

第32号

発行先: 沢木歯科医院  
住所: 熊本市東区東野1丁目9-8  
Tel: 096-367-1311



暑中お見舞い申し上げます。院長の澤木です。

先日、岩手県、平泉・中尊寺を見学してきました。奥州藤原氏の初代清衡公による中尊寺供養文に託した思いに感ずることがありました。

『奥州での長い戦乱で落命した生きとし生けるものの霊を、敵・味方関係なく浄土に導く』といった趣旨の願文です。

もう一つは三千点を超える展示物のある讚衡藏（さんこうぞう）の阿弥陀如来坐像が、ふっくらした体型で撫で肩、表情が穏やかで、

両手の親指と人差し指を丸めた、上品上生（じょうぼんじょうしょう）の印を結んでいます。

この印に興味をわき、剣道場にて正座をする時の“印”にしています。体の弱い所に、パワーが集中できる感じがします。

今年も厳しい暑さです。猛暑に負けないでね！スタッフ一同元気に来院をお待ちしております！

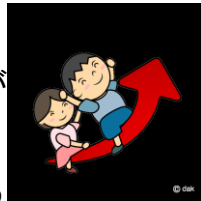


## 口腔機能の発育と維持 担当：澤木直子

近年、小児のむし歯は減少傾向にあり一人当たりの平均のむし歯は平均1本を切っています。

その一方で不正咬合（歯並びの悪さ）は90%を超えるとの報告もあり歯科では重要な課題となっています。

この不正咬合の主な原因となるのが小児の口腔機能発育不全です。



口腔機能はお口の成長とそれに伴う食形態の変化で段階的に身についていきます。

しかし、近年の軟食化に伴い口腔機能の獲得にひつような顎の力や舌、唇の力がつかず、適正な口腔機能が

身につかないまま成長してしまう子どもが増えています。



次の表は口腔機能発育不全の簡単な質問票です。いかがですか？

### 日常生活習慣のチェックでわかること！

舌の位置がおかしくなるのは.....

- |                      |                                 |
|----------------------|---------------------------------|
| 1. 姿勢が悪い時            | ・猫背 ・すぐ横になる ・寝そべる               |
| 2. 口が開いている時          | ・鼻の病気 ・喘息                       |
| 3. 食べ方が悪い時           | ・くちを開けたまま食べている<br>・口の中にいっぱい詰め込む |
| 4. 寝方が悪い時            | ・うつぶせ寝 ・横向きの寝方<br>・まくらが高い       |
| 5. 舌の位置を狂わせるような癖がある時 | ・指しゃぶり ・おしゃぶり<br>・哺乳瓶の長期使用      |

### 日常生活習慣のチェックでわかること！

歯と顎にかかる舌圧のバランスが悪くなるのは.....

- |                  |  |
|------------------|--|
| 1. 食べるものに問題がある時  | ・一口の大きさが大きすぎる ・小さく切りすぎる<br>・硬すぎる・軟らかすぎる<br>・口の中に入れる量が多すぎる ・少なすぎる       |
| 2. 咀嚼の仕方が悪い時     | ・唇を閉じてかまない ・片側でばかり噛む<br>・噛む回数が少ない ・力強いかまない                             |
| 3. 飲み込み方に問題があるとき | ・飲み込むのが早い ・飲み込むが遅い<br>・反動をつけて飲み込む(丸呑み) ・2度のみ<br>・水と一緒に飲み込む ・なかなか飲み込めない |
| 4. 姿勢が悪い時        | ・片手で食べる ・肘をつけて食べる<br>・足をぶらぶらさせる ・横を向いて食べる<br>・身体を前後へ倒して食べる             |