歯っぴいらいふ　　２０２６年３月号

あたらし歯科医院

歯科衛生士　　栩木　　誠子

昨年の夏は本当に毎日つらくなるような気温の高さに悩まされましたが、
今年の年明けからは北陸や日本海側では大雪が降り積もり、亡くなられる方もいらっしゃいました。
太平洋側でも雪が積もり、立春を迎えても厳しい寒さが続いております
インフルエンザの流行や食中毒なども多くなっております
健康に留意し毎日を健やかに過ごしましょう。
春はそこまでやってきています。
先月号では歯列矯正について書かせていただきました。
少し生活習慣を見直してみませんか？
というタイトルで矯正が必要な方ばかりではなく、すべての方に知っておいていただきたい見直しポイントをお伝えします。

子どもの姿勢について・・・

最近は姿勢の良いお子様を見かけることが少なくなりました。
昔は正座という習慣がありました。今は畳での生活も少なくなり、テレビのようにサザエさん、ちびまるこちゃんのように、床に座って皆で食を楽しむことも少なくなりました。
昔は姿勢が悪いと怒られたものです。
今はほとんどありません。
最近ではゲームで遊ぶお子様も多く夢中になると前かがみになります
正しい口の機能を得るための口腔筋機能療法というものがありますが、このようなトレーニングを受けなくてはならない子の大半が、前肩、前首、前頭という状態です。

ゲームをする際には、姿勢に気を付けてほしいですね。
嘘のような話ですが・・・反対咬合の治療をしなくては・・・と様子をみていたら、その子が剣道を習うようになり、一生懸命練習をしていました。
すると・・・いつのまにか反対咬合が治っていたという話があります。

イメージをしてください。
剣道は正座をして姿勢を正しくすることが厳しく教えられます。
そして顎を引き、背筋をピンと伸ばし、口唇をしっかり結んで鼻で息をする
そのような姿勢で毎日過ごしていれば、変化も起こるかもしれません。
今一度お子様の姿勢を見直してください。
しつけという点からも是非・・・
そしてお子さんの体の健全な成長発育のため、正しい姿勢はとても大切であるということを是非知っていただきたいです。

食べ物や食べ方を見直してみましょう。

昔からしっかり噛んで食べましょうと言われているにも関わらず、しっかりと噛めていない子が増えているのも現実です。
子どもの歯は２歳半から３歳半ころにはしっかり生えてきますので、噛むことに意識してみましょう。
しっかり噛むといっても、硬いものイコールではありません。
イカやタコあさりなどがよいとされています。
クラムチャウダーやシーフードパスタなどしてあげると、お子様は大好きなので、喜んで食べてくれます。
噛み応えのあるものは大体お子様は嫌がります。
やわらかい飲み込みやすいものを好みます。
しかしおなかがすいていれば何でも食べます。
時には骨付き肉、リンゴの丸かじりを是非取り入れてみてください。

食べるときの姿勢

２から３歳くらいに使う子供用チェアー、それも必要なくなり大人と同じ椅子に座って食事をするお子様もいると思います。
足を床につけていますか？
足がブランと床につかない状態は良くありません。
正座ではそのような心配は必要ありません。
ダイニングテーブルの場合、足がつかなければ、足置き台を置きましょう。
これはお子様だけではなくお年寄りにも共通です。

口唇を閉じてしっかり食べましょう

食べこぼしや口唇の周りに食べかすがつくのは注意サインです
口呼吸のお子様は食べるときも口唇を開いていて、クチャクチャ音を立てて食べます。
しっかりと意識をして口唇を閉じものを噛みましょう。

奥歯でしっかり噛みましょう。

人は虫歯になっていたり、不具合な歯があるとそちら側でさけて噛もうとします。
するとそれがいつの間にか癖となり、ずっと同じ側で噛んだりしています。
そうすると顔の非対称につながってしまうことさえあります。
片側ばかりで噛むことによる顔の非対称が生じることのないようお子様が片側ばかりで噛んでいないかチェックしてください。
にこっと笑ったとき片側の口角が上がって顔の非対称がわかることがあります。
上がっているほうがいつも噛んでいる側です。
頬の筋肉も盛り上がります。
今食事の大切さが見直されています。
家族が皆で囲みながら食を楽しみ、姿勢よく口唇を閉じ奥歯でしっかり噛んで食事をしましょう。

ちょっとした見直しも治療に役立つことがあります。
生活を見直してみることをお勧めします。
まだまだ寒い日が続きます。
そうすると寒さで体もしゃがみこんだり下を向いたり背中を丸くしたり、まさに姿勢が悪くなること間違いなし。思い切ってピンと背中を正しくし、正面を向き口唇を閉じ良い姿勢でいましょう。

あたらし歯科医院　歯科衛生士　栩木　誠子