センター通信

News letter　134号　2022年8月

このQRコードから新潟市口腔保健福祉センターのホームページへ入れます。

新潟市口腔保健福祉センター　http://ii-ha.net/k-center/

子どものお口ぽかん

子どもの約3割に「口をぽか～ん」とあけている状態がみられるといわれています*）。「口唇閉鎖不全」といって、お口がうまく閉じられない状態で、原因として次のようなことが考えられます。

- 口のまわりの筋肉が弱い
- 舌が常に下がった位置にある（低位舌）
- 鼻がつまっていて鼻呼吸ができず、口呼吸をしている

お口がうまく閉じないと、様々な問題が生じてきます

- 口の中が乾燥しやすく細菌が増殖しやすくなり、歯肉炎やむし歯になりやすくなる
- 口臭がひどくなる
- 唇を閉じる力と舌の力に不均衡が生じ、咬み合わせの異常がおこりやすい

「お口ぽかん」の訓練方法の例

- あー、いー、うーと言いながら唇を動かし、最後にべーっと舌を突き出し、唇と舌を鍛えます
- 舌の先に力を入れて、上あご（口蓋）につける練習をします

※) Y. Nogami et. al. Prevalence of an incompetent lip seal during growth periods throughout Japan: a large-scale, survey-based, cross-sectional study

８月の特別診療担当医

佐藤　順子	（常勤）	岡田　匠	（3日）
道見　登	（4、18日）	野澤　太郎	（4、18日）
倉田　一良	（5日）	木暮　ミカ	（10日）
平澤　貴典	（17日）	西方　純一	（19日）
渡辺　敏彦	（24日）	森　道弘	（25日）
瀧　豊	（31日）		