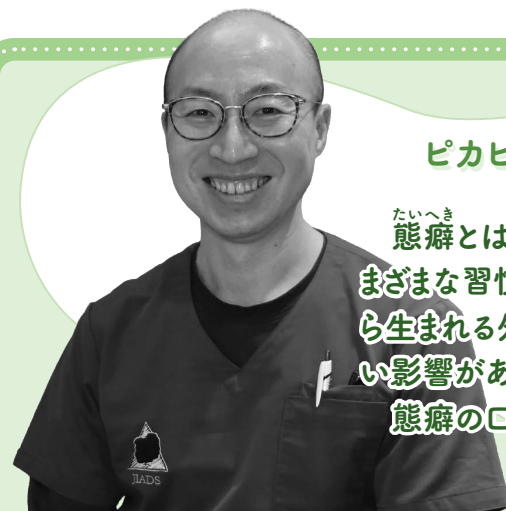




え が わ た く じ
ピカピカ歯科医院 江川 拓史 院長

態癖とは、日常生活習慣の中で無意識に行うさまざまな習慣のことを意味します。よくない生活習慣から生まれる外力も度を超すと骨をゆがめ、機能にも悪い影響があります。
態癖の口腔機能への影響をお話します。

口呼吸

最近、お口をポカンと開けて口で息をしているお子さんを多く目にします。
口呼吸の原因はアレルギー性鼻炎などの鼻の病気による場合が多いため、鼻の病気の治療を優先し、そのあと鼻呼吸の訓練をします。もう1つの原因が、乳幼児期の舌の機能発達の問題です。機能が正しく発達していないと舌は下方あるいは後方（のどの方向）に位置して気道を圧迫するため、口で息をするようになります。口呼吸になると、さらに舌は下方に自然といくようになります。試しに口で息をしてみてください。舌を上顎の裏側に接触できないことが分かります。これが習慣化すると、舌からの刺激を失った上顎の歯列は横幅が狭くなってきます。その結果、舌を入れておく空間が小さくなり、舌の位置が常に下方にあるようになります。口を開いたまま息をしていると、前歯を押さえている口の周りの筋肉の力も弱くなるので、口が閉じにくくなり、無意識のうちに口が開くようになります。

正常な呼吸には、舌がゆったりと収まる、しっかりとした顎の大きさが必要で、顎の発育には舌の正しい機能が不可欠です。

舌癖

正常な状態では、唾を飲み込んだ時、舌の先は上顎の前歯の後ろの歯に当たらない位置で上顎の裏側（スポット）に接します。口呼吸や指しゃぶりなどが原因で、舌先が上の前歯と下の前歯の間に出たり、舌先がどこにも触れないのは異常で、舌癖と呼ばれます。

本来なら一日に何回も唾液を飲み込むたびに舌の刺激が顎に加わることで顎は成長するきっかけを持ちますが、適切な舌の刺激がないと特に上顎の側方への成長が悪くなり、歯並びにも影響を及ぼします。舌が正確に動くことにより、食べ物を歯の上に運び、よく噛めるようになりますし、舌が食べ物のかたまりを上顎の裏側に押し付けて、のどに移動させることにより、飲み込みがうまくできるようになります。

態癖は成長期に最も影響があり、一度間違った機能を身につけると自然には治らないため、早期の発見と改善が望めます。気になることがあれば、かかりつけの歯科医に相談してください。



口を軽く閉じた時、舌先が上顎のセンターにある「スポット」という浅いへこみに収まるのが正しいポジション



○ 正
舌先が上の歯の付け根あたりにある



✕ 誤
舌先が前歯の裏側に当たっている



✕ 誤
舌先がどこにも触れていない

なるほど健康講座

態癖って知っていますか？ 歯並びや口腔機能への影響

問い合わせ

健康福祉総務課 ☎ 1610

NEWS for KIDS

元気に育て すくすく育て

最新の情報は、市ホームページまたは「はっっこ手帳(母子モ)」を確認するか、各申込先へ問い合わせてください。



母子モのダウンロードはこちら▶

備考欄は、①内容、②持ってくる物、③問い合わせ・申込先です。

※産前産後サポートセンター、山崎本社 みんなのあいプラザは駐車場が少ないので、来場の際は公共交通機関を利用してください

★育児相談【乳幼児と保護者】

とき	ところ	備考
24日(金) 9:30~10:30	フジタスクエア まるくる大野	①身長・体重測定、保健師または栄養士による個別相談 ②親子(母子)健康手帳 ③24日(金)は前日までに大野支所 ☎ 3309、 27日(月)は市公式LINE予約または子育て応援室 ☎ 9188、 29日(水)は宮島支所 ☎ 442001 (申し込み不要) ※宮島福祉センターは乳幼児健診と同時開催(個別通知)
27日(月) 9:30~10:30	山崎本社 みんなのあいプラザ	
29日(水) 13:15~13:50	宮島福祉センター	育児相談 LINE予約 二次元コード▶

★育児教室【乳幼児と保護者】

とき	ところ	備考
10日(金) 10:00~10:40	宮島幼稚園	①キッズランド 親子ふれあい体操(10カ月~未就園児) ②飲み物、タオル ③宮島支所 ☎ 442001 (申し込み不要)

★身体測定【0歳児と保護者】

とき	ところ	備考
月~土曜日 9:00~16:00 ※祝日・年末年始を除く	産前産後サポートセンター	①保健師または助産師による身長・体重測定、個別相談 ②親子(母子)健康手帳 ③産前産後サポートセンター ☎ 9252 (申し込み不要)

★マタニティカフェ【妊婦】

とき	ところ	備考
10日、24日(金) 10:00~12:00	産前産後サポートセンター	①お母さん同士、妊娠・出産・育児についてお話しませんか ③市公式LINEから予約、問い合わせは産前産後サポートセンター ☎ 9252

★ママカフェ【0歳児とお母さん】

とき	ところ	備考
7日、14日、21日、28日(火) 10:00~12:00	産前産後サポートセンター	①楽しくおしゃべりをしてリフレッシュ ③市公式LINEから予約、問い合わせは産前産後サポートセンター ☎ 9252

マタニティカフェ、ママカフェの予約はこちらから

産前産後サポートセンターLINE予約二次元コード▶



子宮頸がんワクチンのキャッチアップ接種は、令和7年3月31日(月)で終了します

子宮頸がんを発症する人は、20歳代から増え始め、30歳代までにがんの治療で子宮を失ってしまう人が全国で年間約1,000人います。子宮頸がんの予防としては、定期的な検診とワクチン接種があります。

定期接種は、小学6年生~高校1年生相当の女子が対象ですが、令和4年度から3年間キャッチアップ接種を実施しています。対象者は、定期接種と同様に無料で接種できますが、合計3回の接種を完了するまでに約6カ月かかるため、希望する人は、早めの接種を検討してください。対象年齢を過ぎて、自費接種する場合、約8万円~10万円の費用がかかります。

【キャッチアップ対象者】

平成9年4月2日~平成20年4月1日生まれ的女子で、3回接種していない人

※接種の際は、親子(母子)健康手帳が必要です
※廿日市市外(県内)で接種する場合は、「広域接種券」の交付が必要です。また、県外で接種する場合は、「予防接種依頼書」の交付が必要です。必ず窓口で事前申請をしてください



詳しくは、市ホームページを確認してください▶