



# すみれ通信 2022年 5月号



5日5日は子供たちの健やかな成長を願うこどもの日です。こどもたちの将来の夢はなんでしょう？今年の3月、JAXAが13年ぶりに新たな宇宙飛行士を募集しました。宇宙飛行士を夢見たかつての少年少女たちの夢が叶うかもしれないと思うと、ワクワクしますね！

宇宙では、お口の中に虫歯や治療が不十分な歯があると、気圧の関係でひどい歯痛が起こる可能性があります。宇宙には歯を削る設備がありませんし、もしも無重力の状態では歯を削るような治療をしたら、水分や削った粉が飛び散って、大変なことになってしまいます。そんな時に備え、宇宙飛行士は、歯を抜く訓練を受けるそうです。また、宇宙飛行士のみなさんは、打ち上げの前に、悪化しそうな歯はないか、外れそうな詰め物はないかしっかりと検診を受けています。

民間人の宇宙旅行も夢ではない時代、これからは宇宙がもっと近い場所になっていくでしょう。いつか宇宙に行ってみたいと思っているお子さまには、日頃から特にしっかりケアをして、できるだけ虫歯を作らないようにしてあげましょう。

**すみれ歯科クリニック GW休診のご案内**

	4月		5月					
	29	30	1	2	3	4	5	6
	金	土	日	月	火	水	木	金
新宿	○	○	○	休	休	休	休	休
小岩	休	○	休	休	休	休	休	○
日本橋	休	休	休	休	休	休	休	○



## すみれ歯科 新宿御苑前クリニック

TEL 03-3351-1686

新宿区新宿1-29-2 フルール御苑2F **金曜日も診療しております**

診療日	月～土・日・祝日
休診日	休診日はお問合せください。

丸ノ内線 新宿御苑駅 徒歩3分

初診、定期検診のご予約は Web予約も可能です

すみれ歯科新宿御苑 検索

## すみれ歯科 日本橋クリニック

TEL 03-5542-1686

中央区日本橋室町1-11-8 神茂ビル2F

診療日	月・火・水・木(隔週)・金
休診日	土(木曜休診の週は診療します) 日・祝日

銀座線・半蔵門線 三越前駅 徒歩5分

Webでのご予約も可能です

すみれ歯科日本橋 検索

## すみれ歯科 小岩メディカルセンタークリニック

TEL 03-5622-7686

江戸川区北小岩6-15-5 小岩メディカルセンター新館5F

診療日	月～土
休診日	日・祝日

京成本線 京成小岩駅 徒歩1分

初診、定期検診のご予約は Web予約も可能です

すみれ歯科小岩 検索

※各クリニックごとに予約システムが違います。Webでのご予約の際は、クリニックをお間違えにならないようご注意ください。

新宿御苑前クリニックは令和4年1月からの日曜診療につきましては、「矯正治療」と「自費診療」の特別診療日とさせていただきます。保険治療をご希望の初診患者さまはがまんできない痛みややむを得ないご事情の方のみご予約を承らせて頂きます。

## マスクの下、お口がぼかんとしていませんか？

終わりの見えないコロナ禍、小学校や幼稚園・保育園でもこどもたちが常時マスクを着用しているのが当たり前になってきました。そんな中、日本の子どもの約3割に、日常的に口が開いてしまう「お口ぼかん（口唇（こうしん）閉鎖不全）」の症状があることが、新潟大学などの研究グループの調査で明らかになりました。マスクをしていると息苦しいので口が開いてしまうのです。親御さんには口元が見えないため気づきにくく、口唇閉鎖不全のお子さんが増えています。「お口ぼかん」が日常的になると、様々なトラブルを引き起こす可能性があるため、注意が必要です。

### ★「お口ぼかん」がもたらす悪影響

#### ・ウイルスに感染しやすくなる

鼻呼吸は鼻がフィルターの役目をしてウイルスの侵入を防いでくれます。しかし、口呼吸ではウイルスが入りやすく、風邪をひきやすくなり、コロナなどの感染症にもかかりやすくなります。

#### ・姿勢が悪くなる

口呼吸になるので、あごが下がって舌を前に突き出すようになり、猫背になってきます。

#### ・虫歯や歯周病、口臭の原因になる

口呼吸によって口の中が乾燥し、唾液による自浄作用が働かなくなるので、口内細菌が繁殖したり、食べかすが残ってしまったりして、むし歯や歯周病のリスクが上がり、口臭の原因にもなります。

#### ・歯並びが悪くなり、顔貌が変化する

幼少時から成長期にかけて常にお口が開いている状態が続いていると、お口周りの筋肉やあごの骨の発達不全が起き、顔の歪みが生じて、歯並びに影響が出る場合があります。怖いのは、「アデノイド顔貌」と呼ばれる、顎が後退し口唇が飛び出した、「お口ぼかん」特有の顔つきになってしまうことです。

### ★「お口ぼかん」を予防しよう

・口周りの筋肉は、「あいうべ体操」で改善できます。「あいうべ体操」とは、口呼吸を鼻呼吸に改善していく簡単な口の体操です。食後に10回、一日30回を目安に地道に続けると、舌力がついて自然と口を閉じることができるようになります。次の4つの動作を1セットとして、順にくり返します。声は出しても出さなくてもかまいません。毎食後に毎日続けましょう。

- (1) 「あー」と口を大きく開く
- (2) 「いー」と口を大きく横に広げる
- (3) 「うー」と口を強く前に突き出す
- (4) 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす



※イラぼんWEBサイトより転載

### ★早めの治療が大切です

お子さまの「お口ぼかん」が見つかった場合は、早めに歯科医院で相談しましょう。早ければ、口腔筋機能療法(MFT)や予防矯正によって治療することができます。



## すみれ歯科クリニック

