

# 健康ひろば

## 口から始める子どもものしつけ

歯が生える前から噛む訓練は始まっています

噛むことの始まりは、お母さんの母乳。赤ちゃんが母乳を吸う行為は、噛むことを覚える最高のトレーニングです。母乳は軽く吸えば簡単に口に入るものではありません。赤ちゃんが顔を赤くして懸命に吸っているのは、顎や舌、口の周り、頭の脳顔全体の筋肉を使っているためです。その運動によって、咬筋や側頭筋などの噛む筋肉や顎の骨が育ち、食べ物を飲み込む舌の使い方などを覚えることで、噛む口の機能を自然にマスターしていきます。

中でも重要なのが顎の発育。噛む筋肉は後から鍛えられても、顎が未発達で小さいままだと、乳歯よりも大きく、本数が多い永久歯がきれいに並ぶことはできません。つまり、きれいな歯並びの前提条件は、乳歯の時期からよく噛んで、口や顎の骨格

の基礎を作ることです。顎にとって唯一の運動は噛むことであり、成長発育中の子供の顎は、よく噛むことで大きく育つので

「顎が小さいのは生まれつきで・・・」というご両親の話を多くお聞きしますが、子供の骨細胞は使うことで必ず発達し、使わなければ育ちません。遺伝の影響も少なからずあるのですが、それ以外であきらめることではないと知って欲しいのです。

最近の研究では、永久歯に生え変わる頃でも、奥歯ですり潰すように噛むことで、内向きに傾いた奥歯の軸が垂直に近くなり、歯列の幅が広くなること報告されました。

また、顎の筋肉をフルに使う咀嚼運動は、頭部や上半身をしっかりと支える全身の筋力が必要で、身体に力がないのに、顎だけを運動させるのは無理があります。

今月は私が担当します



積丹町歯科診療所  
所長 尾立 光

姿勢の悪さは噛む力に直接影響を与えます

姿勢の悪さは噛む力に直接影響を与えます。背筋と首を真っすぐ伸ばした状態と、頭を落とす背筋を丸めた状態で口をパクパクしてみると、首を伸ばした方が顎を動かしやすいのが解るはず。さらに悪い姿勢が習慣化して、顎や噛み合わせがズレたり、それが原因でさらに姿勢が崩れる悪循環にも発展します。子供たちの腹筋や背筋、特に『インナーマッスル（体の内側にある筋肉）』と呼ばれる筋肉が弱いと正しく噛む習慣を作る上で、想像以上の大きな障害になるのです。これに対する手軽な解決策はまず、歩くこと。姿勢を保ち、歩くことでも、ほど良く『インナーマッスル』は鍛えられます。歩くことは顎の発育にもおススメなので、日常生活にどんどん取り入れてみて下さい。

### わが家のめんこちゃん

今月は平成20年6月生まれのお子さんです

みらい  
**長谷川 夢来** くん  
(平成20年6月2日生・美国町)



イタズラが好きで、兄ちゃん達が帰ってくると喜んで飛んで行き、一緒になって遊んでいます。

「人にやさしく明るく素直な子に育ってほしいです。」  
(香織さん)

## 『かかりつけ薬局』を持ちましょう。

### その2 「かかりつけ薬局」ってどんなことをするの？

- ◎ 薬の服用歴や副作用歴・アレルギー歴などの記録を作成し、その記録と照合して安全を確認しながら調剤します。
- ◆薬の重複投与や飲み合わせによる副作用などの未然防止が図れます。
- ◆市販薬や健康食品などとの飲み合わせも確認できます。
- ◎ 薬の服用について気をつけることを説明し、必要に応じて文書を出します。
- ◎ 受診したすべての病院・診療所（医院）・歯科診療所の医師（又は歯科医師）の発行する処方内容について詳しく知ることができます。
- ◎ 服薬指導（薬の飲み方、使い方、副作用など）をいつでも受けられます。
- ◎ 処方せん薬のみならず市販薬の副作用情報などを含め、健康に関する相談や情報提供が受けられます。
- ◎ 「かかりつけ薬局」を持つメリットによって、あなたが適正・適切に薬を使うことができ安心して健康な生活を送ることができます。

■「おくすり手帳」を持ちましょう。（お薬手帳は、薬局でもらえます。）

わからないことについては、俱知安保健所（電話番号0136-23-1918）に電話等でお気軽にお尋ねください。

※次回（その3）「かかりつけ薬局」はどのように選べばいいの？を掲載します。【北海道】