

歯並びが悪いと何が心配？

11月29日、杉田小学校において二本松三中学区保健委員会講演会が開催されました。今年、デンティストワタナベ院長渡邊 徹氏より、「なぜ歯並びが悪くなるの、歯並びが悪いと何が心配？」という演題でご講演いただきました。

人間の歯並びは、成長とともに乳歯が生え、乳歯が永久歯に生え替わる過程を経て形作られていきます。講演では、その過程の中で呼吸の仕方によって歯並びが変わり姿勢に影響すること、歯並びの善し悪しは痩せすぎや肥満などの健康にも関係することなどを紹介していただきました。子どもを健やかに育てるための視点を、むし歯の予防だけでなく“お口まわり”全体に向けた、画像やイラストを示しながらのお話しはとても興味深く、また大変わかりやすいものでした。

講演の主な内容は次のとおりです。

- 子どもの歯と歯の間にすき間がないと、大人の歯は生えない。
- 鼻呼吸をすると舌が上あごに付き、上あごが広がるのでよい歯並びになる。
- 口呼吸では舌が上あごに付かず下の歯に付く。そのため上あごは広がらず、下あごが下方に成長して前歯が閉じられない状態（開咬）になる。（上下の前歯のすき間から舌が見える状態）
- 歯並びが悪いと食べ物が食べにくい状態になり、そのことによって「顎の疲労」や「痩せすぎ」、「肥満」につながっていく。
- 口呼吸の弊害としてあげられるものは
歯列と口元の変形 ドライノーズ ドライマウス いびきと歯ぎしり 浅く速い呼吸
- 口呼吸は集中力を低下させ、また前傾姿勢になりやすいため猫背につながる。猫背になると背中中の筋肉が衰えてくる。
- 舌が上あごに付いている状態にするためには
 - ・ 乳児期……哺乳の運動をしっかりと行わせる。首が反るような抱き方をしない。
 - ・ 幼児期……ストローやスプーンの使用をなるべく控え、手や唇の感覚を覚えさせる。
 - ・ 学童期……テレビを顔を横に向けて見たり、食事をしながら見たりしない。



※ スマホやゲームをしているときは猫背になっているので注意。

- 口呼吸のトレーニングは「あいうべ体操」、猫背改善には片足立ちや腹式呼吸
- 対症療法より、原因が何処にあるのか子どもと向き合って把握していくことが大事

二本松三中生は運動・文化の両面で活躍しています

この度、全国中学生人権作文コンテスト福島県大会で細谷彩華さん（3年）がNHK福島放送局賞、内容 空さん（3年）が福島人権擁護委員協議会奨励賞を、また命の大切さ作文コンクールでは松井菜々美さん（3年）が県警察本部長賞をそれぞれ受賞しました。

そして、先日行われた二本松一周駅伝競走大会中学生の部では、松三中チームが3位に入賞しました。普段の学習の成果が様々な場面で見られていることは、とてもうれしいことであり、これからの励みにもなるものであると思います。