おだしか健康レポート

ODASHIKA HEALTH REPORT

— 24 —

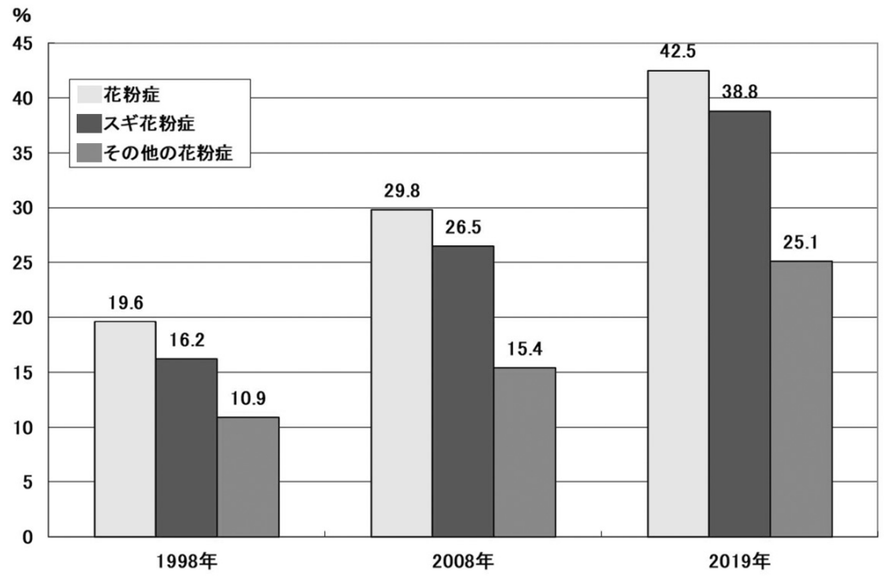
毎月１回掲載

気をつけよう！何気ない子どもの「お口ポカン」

昭和大学歯学部口腔衛生学講座
教授　弘中　祥司

はじめに

春は桜のシーズン。が、花粉症でそれどころではないという方もと言いたいところです



（図１）かふん花粉症有病率

ひろなか・しょうじ　１９６７年生まれ、山口県出身。北海道大学歯学部出身。昭和大学歯学部口腔衛生学教室教授。

多いのではないでしょうか？日本耳鼻咽喉科学会による10年ごとの調査では、２０１９年にスギ花粉症患者は、38・8％と報告しており（図１）、およそ３人に１人がスギ花粉症患者であるという驚異的な数字が示されております。およそ10年に10％増加しているので、２０２８年（４年後）には、とうとう国民の２人に１人がスギ花粉症患者になるという推定となります！

なぜそのような話から始めたかと言うと、鼻が詰まると、口で呼吸せざるを得ません。

口呼吸が引き起こすこと

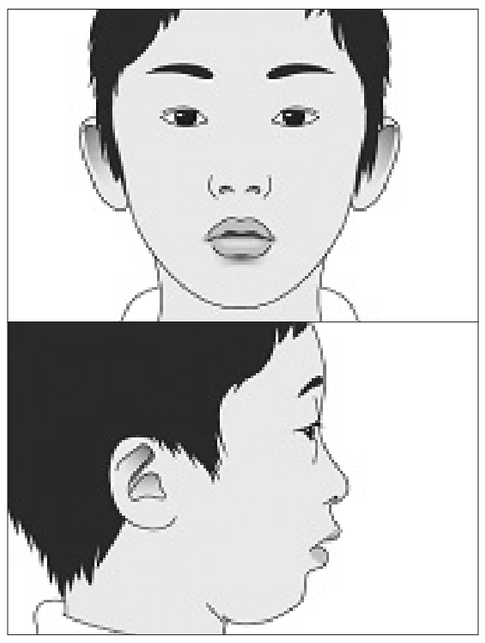
さて、では口だけで呼吸した場合、どうなるでしょうか？フィルター役の鼻毛はいませんから、埃や塵は直接ノドにやってきます。もちろん外界の微生物もいますから、防御しなければなりません。だって、その後にはすぐに気管や肺に空気が入ってしまうからです。そこで活躍するのがノドの「扁桃腺」です。扁桃腺が腫れた、とか扁桃腺が痛い、などよく聞きますが、実は私たちを外界の微生物から守ってくれている働きのおかげなんです。外界の空気の流れによって入り込んだ微生物をやっつけ、免疫で対処するのが扁桃腺です。私たちも、たまに風邪ひいた、とか短い鼻詰まりでしたら問題ないのですが、毎日24時間戦うのが必要となれば、扁桃腺も力をつけなければなりません。こうして、口呼吸の頻度が多くなるほど、扁桃腺は戦うために強く大きくなってきます。（図２）

ここまで大きくなると、口での呼吸も効率悪いですし、食べ物も飲み込みにくいことは間違い無いです。そして、必要な酸素を求めて、さらに口を大きく開けるクセが身につきます。そう、それが「お口ポカン」です。

お口ポカンには、私たち子どもたちにとって、いろんな悪さをします。その一番が、歯並びでしょう。習慣性のお口ポカンは、顔面や骨格にも影響を及ぼします。その一例が、下の図です（図３）。

常に口を開けたままだと、顔が長くなり、口の締まりも悪くなります。さらに、長時間のゲームなどを行うと、姿勢も悪くなり、この病態は悪化の一途をたどります。付け加えると、コロナ禍で、マスク装着を余儀なくされた子どもたちも被害者と言って良いでしょう。私たちは新鮮な空気を取り込む事が生きるための第一歩です

（図２）大きくなった扁桃腺（矢印）



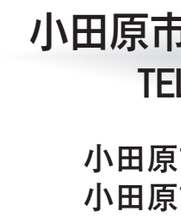
口呼吸が疑われる小児の顔貌

・口唇の閉鎖不全（開口）
・顔面高（特に中顔面部）の延長
・下顎角の開大

（大阪府学校歯科医会雑誌23号山崎原稿より引用）

おわりに

スギ花粉症が悪化の一途を辿る昨今。子どもたちの鼻呼吸を守ることが、健全な「食べる機能」「飲み込む機能」に必要なことは理解していただけたと思います。小田原歯科医師会では、積極的に耳鼻咽喉科学会や小児科学会の会員と連携を取り、できるだけ早期に健全な子どもたちの発育をサポート致します。「鼻詰まりで口呼吸」「よだれが多い」「上手に食べれない」事に気づかれた方は、早めに小田原歯科医師会にご相談を。スギ花粉症の時期だからこそ、早めの受診を。お待ちしております。



新たな挑戦、認知症フォーラム２０２４

認知症をにんちしよう会 監事　安西　由充

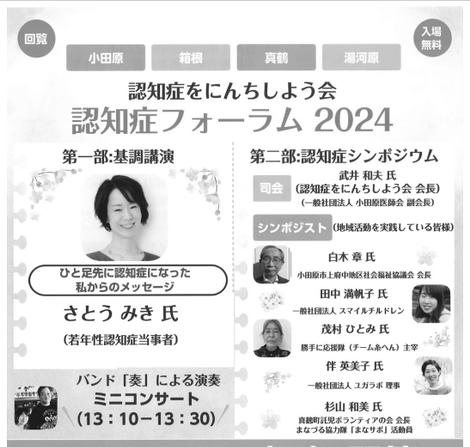
あんざい・よしみつ　１９６７年生まれ、小田原市出身。日本歯科大学歯学部卒業。

「認知症になっても暮らしやすい地域」づくりを目指す認知症をにんちしよう会が春に開催する恒例のイベント「認知症フォーラム２０２４」が４月14日（日）に開催されます。これまで隔年で小田原市の東側、西側を行き来して開催していましたが、休日の交通事情などを考え新たな試みとして、川東タウンセンターマロニエを主会場に、箱根町老人福祉センターやまなみ荘、湯河原町防災コミュニティセンターにサテライト会場を設けネットで繋がります。

第一部は若年性認知症の当事者であるさとうみき氏の「ひと足先に認知症になった私からのメッセージ」と題した基調講演になります。第二部は地域で活躍されている方々に登壇いただきシンポジウムを行います。

また、メインのイベントに先立ってバンド奏によるミニコンサートやその場で必要な専門職に繋がる相談ができます。ぜひお気軽に足をお運びください。

小田原歯科医師会は歯科に関わる様々な保健啓発活動を行っています。認知症をにんちしよう会にはその発足から関わっており、活動を通じて多くの貴重な繋がりを作っています。



事務局の内田です。当日皆様とお会いできること、楽しみにしております。

イベントの内容や、会の活動の様子を紹介。それぞれの二次元コードへアクセスください

小田原市役所ＷＥＢサイト「認知症フォーラム２０２４」ページ　二次元コード

「認知症をにんちしよう会」公式ＹｏｕＴｕｂｅチャンネル　二次元コード

おくちのけんこうフェスティバルリターンズ

実行委員長　西本　幸仁

小田原歯科医師会が小田原市と主催する「おくちのけんこうフェスティバル」はダイナシティウエスト１階キャニオンでの開催は４年ぶり「おくちのけんこうフェスティバルリターンズ（Ｌｏｖｅ＆Ｔｅｅｔｈ全身の健康はお口から）」となって令和６年６月２日（日）に戻ってまいります。

ステージイベントでは、「子どもも大人もみんなでチャレンジ！楽しく学ぼう！健口クイズ」、「お薬の嫌いな君たちへ～薬のプロからの挑戦状～」、「酒匂ジョイフルクワイヤーによるコーラス」など楽しいイベントが目白押し！フロアーイベントでは手形製作体験（未就学児先着40名）や口腔機能測定、小さな生き物をスマートフォンで見るなど体験イベントも盛りだくさん。くじ引きやスタンプラリーも開催するよ！

大学進学に迷っている高校３年生の皆さんへは神奈川歯科大学短期大学による歯科衛生士学科の学校案内もあります。また、小田原市のキャラクターの「梅丸（うめまる）」や日本歯科医師会キャラクターの「よ防さん」が遊びに来るよ！ステージイベントとフロアーイベント大小併せて20以上のイベントをご用意して皆様をお待ちしております。

にしもと・ゆきひと　１９７２年生まれ、小田原市出身。東京歯科大学歯学部卒業。

歯科医師会の行う公衆衛生事業

私たち歯科医師は、務のみに従事しているだけでは歯科医師としてその役割を歯科医師法により定められています。歯科医師法の第一条には「歯科医師は歯科医療及び保健指導を掌ることによつて、公衆衛生の向上及び増進に寄与し、もつて国民の健康な生活を確保するものとする。」と記されています。歯科医師は日々行う診療や保健指導に加えて公衆衛生の向上のために働くものとされています。

公衆衛生とはある辞書によると「広く地域社会の人々の疾病を予防し、健康を保持・増進させるため、公私の諸組織によって組織的になされる衛生活動。」と説明されています。

さて、今回掲載しているおくちのけんこうフェスティバルは、健康増進計画の中で口腔衛生の向上を重点項目に掲げる小田原市と小田原歯科医師会がタッグを組みおこなう啓発活動であり、協力団体とともに口腔に特化した一大イベントになります。また、認知症をにんちしよう会は、認知症になっても暮らしやすいまちづくりのために活動する専門職の団体や行政で発足した団体になります。私たち歯科医師が認知症そのものの治療に携わるわけではありませんが、食べる、話すといった口腔機能を維持、向上することで生活の向上に寄与します。

（安西由充）

小田原市休日急患歯科診療所

TEL. 0465(47)0825

小田原市酒匂２－３２－１６
小田原市保健センター１Ｆ

【診 療 日】日曜日、祝日、旧盆(8月14日、15日、16日)、年末年始12月29日～1月3日
【受付時間】午前9時から11時半、午後1時から３時半

小田原歯科医師会事務局

一般社団法人小田原歯科医師会は、小田原市、箱根町、真鶴町、湯河原町の歯科医師会会員で構成されています。 このホームページでは、一般社団法人小田原歯科医師会が主催、後援または協力している事業とそれに関する情報やお知らせを紹介しています。

TEL. 0465(49)1311
FAX. 0465(49)1551

〒250-0875　小田原市南鴨宮2-27-19
https://odawara-dent.or.jp/

小田原歯科医師会　検索

歯と口腔に関わるご相談、往診・歯科訪問診療のご相談は
一般社団法人小田原歯科医師会
地域支援歯科連携室　まで
TEL/FAX 0465(49)1319
月～金
午前９時～正午　午後１時～午後５時