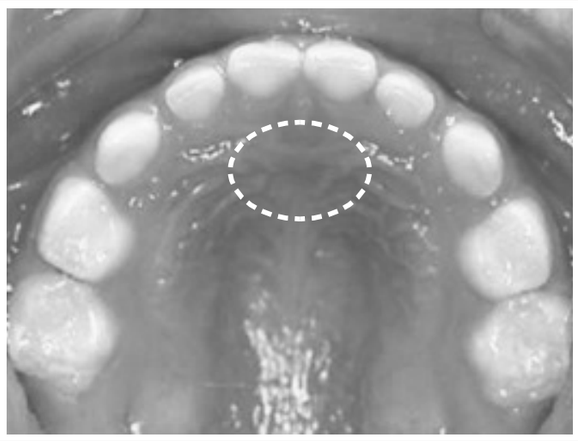
おだしか健康レポート
ODASHIKA HEALTH REPORT
— 35 —

毎月１回掲載

舌の動きと歯並びについて

鶴見大学歯学部歯学科小児歯科学
教授　朝田 芳信

唾液が溜まると無意識に飲み込んでいますが、その回数は1日に数百回といわれています。その唾液の飲み込み方に問題があるとすれば、1日に数百回も繰り返すことから、歯並びに影響がでることは容易に想像できるかと思います。唾液をゴックンと飲み込むたびに舌全体を上あごに密着させ、舌の先端が上あごの前歯のすぐ後ろ（スポットと呼ばれている場所：図1）にくるのが正しい舌の動きになります。しかし、飲み込むたびに舌先が上あごの前歯の裏側を押すような動きをしていると前歯が押し出されて歯並びに影響がでることがあります。また、安静時や唾液をゴックンと飲み込むときに、舌が前方に突出し、上下の前歯の間に入り込む状態（舌突出癖あるいは異常嚥下癖と呼ぶ）が続くと開咬（歯を咬み合わせた時に上下の前歯の間にすき間が開いている状態）という不正咬合がみられやすくなります（図2）。


（図1）スポットの位置（点線）

上あごの前方および側方への成長は、舌の動きが大きく関わっていて、安静時舌圧（安静時に舌が上あごに密着するときの圧力）と嚥下時舌圧が重要な役割を担っています。低位舌が習慣化している子どもでは舌先の位置が低く、嚥下時に下あごの前歯の裏側を押す動きになるため反対咬合の原因になったり、また、上あごへの舌圧不足により上顎前突になることがあります。

舌の動きと歯並びの関係を理解したうえで、日頃から子どもの口元の様子をチェックすることが大切です。とくに、何かに夢中になっている時や食事時の舌の使い方を観察することがポイントになります。

あさだ・よしのぶ　1960年生まれ、東京都出身。日本大学松戸歯学部卒業。博士（歯学）。2008年～12年、日本小児歯科学会理事長。2012年～16年、鶴見大学歯学部附属病院病院長。

嚥下には乳児型嚥下と成熟型嚥下があり、乳児型嚥下とは上下のあごが接触せず、そのすき間に舌が入り込む状態でゴックンする動作です。大人が同じ状態で嚥下をしようとしてもできません。この乳児型嚥下は1歳をすぎると成熟型嚥下（口唇を閉じた状態で上下の前歯は接触し、舌は丸く盛り上がり上あごに接近し、舌先はスポットに位置する）に移行します。いわゆる、わたしたちが日常無意識に行っている嚥下です。3歳を過ぎても乳児型嚥下をしている子どももいるため、普段の食事の様子を観察することで気づくきっかけになります。乳児型嚥下が残存することで、口唇の閉鎖不全、舌突出癖、口呼吸の誘発、低位舌、上あごの発育不全、開咬など歯並びや咬み合わせに対し様々な問題が生じやすくなり、咀嚼機能の発達に大きな影響を与える可能性があるため、出来るだけ早期に歯科医院を受診しましょう。

（図２）開咬（咬み合わせた時、上下の前歯にすき間のある状態）

舌の正しい動きを身につけるための訓練については、歯科医院で指導を受けることが大切です。日頃から意識してもらいたいことは、奥歯でしっかり噛む習慣をつけることです。奥歯で噛むことで、舌の運動機能が高まると言われています。是非、実践してみましょう。

おだわらＲフェス 2025

神奈川県西地区リハビリテーション協議会の主催するおだわらＲフェス2025が3月23日（日）に小田原アリーナで行われた。

小田原歯科医師会は神奈川県西地区リハビリテーション協議会とは20年近くの付き合いをもつ。今回のＲフェスは過去リハビリフェスタと呼ばれていたもので、その頃からの付き合いが続いておりました。しかし、コロナなど様々な事情で参加してなったものとなっていました。そんな折、3月上旬に実行委員長から直接今年のブース参加を打診され、急遽参加を決めました。

参加メンバーは本会の西本専務理事、橋本副会長とスタッフから泉歯科衛生士、掬川歯科衛生士、山口歯科衛生士が参加した。内容としてミルキンを利用した口腔内の微生物の観察を中心に歯ブラシ等の配布ならびに本会の事業をおしらせした。最初にステージ上に西本専務が立ち総合司会のスベリィ・マーキュリー氏とともに参加の経緯の話が盛り上がった。（写真1）また、ブースには50名の来訪者が訪れ、ミルキンで見た細菌の話をきっかけに多岐にわたる話が弾んでいた。（写真2）

写真１

写真２

小田原歯科医師会
おくちのけんこうフェスティバルへようこそ！

お口の健康を楽しく学ぶ一日！

小田原歯科医師会は、地域の皆様の口腔健康向上を目指して、特別なフェスティバルを開催します！お子様から大人まで、どなたでも楽しめる内容が盛りだくさん。ぜひご家族揃ってお越しください！

【開催日】令和７年６月８日（日）　【時　間】午前10時～午後３時
【会　場】小田原ダイナシティ ウエスト１階キャニオン

EVENT
※予定イベント

ステージイベント
☆〈健ロクイズ〉
子供から高齢者まで楽しいクイズに挑戦しよう
☆〈歯磨き達人になろう〉
楽しみながら歯磨きマスターになろう
その他お楽しみイベント

フロアイベント
☆石こうで手形づくり　☆口腔機能測定
☆mil-kin（見る菌）でちいさいものを見てみよう
☆梅丸（うめまる）くんも来るよ

お得な特典！
スタンプラリーをしてお得なグッズをプレゼント！

※昨年のイベントの様子

このフェスティバルは「歯と口の健康週間（６月４日～１０日）」に合わせて開催されます。皆様のご来場を心よりお待ちしております。

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。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