

あいうべ体操をしよう!

人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ
あいうべ体操カード

口と鼻は病気の入口

あ 口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします
●できるだけ大きめに、声は少しでOK!

い ●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!

う ●一日30セット(3分間)を目標にスタート!

べ ●あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK!

お風呂で、トイレで、運動中に、寝子で、いつでもどこでも思い出しただけでやってください

「あ・い・う・べ」とゆっくり少しオーバーに唇と舌を動かして発音します。小分けしても良いので1日30回を行なっていきます。2、3か月すると低位舌や口呼吸の改善傾向に向かい、口のまわりの環境も変化してきます。是非継続して行なって下さい。

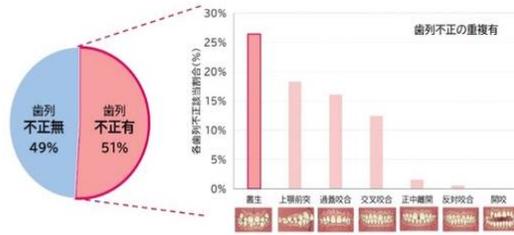


図1. 各歯列不正者の割合 (歯並び状態の写真撮影結果 n=193、小学5、6年生を対象とし歯列矯正者は除外)

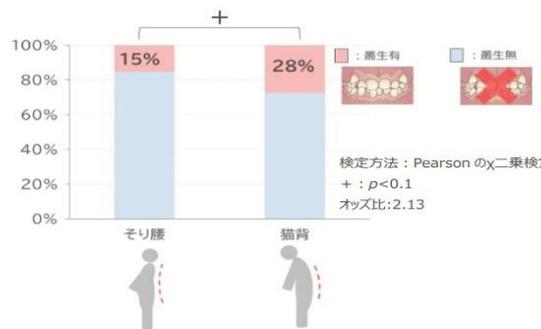


図2. 齙生と姿勢の関連性 (立ち姿勢測定データ n=144)

子供の歯並び、口呼吸・姿勢が影響!?

青森県黒石市と弘前大学との共同で、子供の歯並び(歯列)と生活習慣の関係性に関する調査研究を行い、結果を公表した。黒石市内の全小学校を対象に行われた調査の結果、児童の半数以上が歯列不正を有し、口呼吸と猫背に関連性をもつ可能性があることがわかりました。

研究は、黒石市内の全小学校3年生〜6年生の児童を対象に、2019年から2021年の3年間実施。年度ごとに歯並びの状態を写真撮影し、立ち姿勢の測定データや生活習慣・癖に関するアンケートをとり、学校歯科健診データとの関連性を分析してみると、立ち姿勢の測定データからは、猫背と判別された児童に齙生の割合が高い傾向にあることが確認されました。さらに、生活習慣のアンケート結果から睡眠時に「口がよく開いている」「時々開いている」と回答した児童において、齙生の割合が有意に高いという興味深い結果となりました。齙並び(歯列)やかみ合わせ(咬合)が悪いと、咀嚼に影響が出るだけではなく、歯が重なる部分の清掃が難しくなり、むし歯等に罹患するリスクが高くなる可能性があるようです。成長過程における歯並びや咬合の悪化については、この時期の生活習慣や癖との関連が指摘されておりますが、科学的エビデンスは現在まだ不十分な状況です。同取組みは、今後2年間の継続が決定しており、今回の調査で見出した歯並びと生活習慣や癖の因果関係を明らかにする予定とのことです。



牛久市歯科医師会は1986年6月の牛久市市政施行と同時に当時の茎崎町と分離発足しました。現在38歯科医療施設の管理者で構成されており、日々の歯科診療の他牛久市との委託契約により成人歯周疾患検診や学校検診、1歳半・3歳児検診をはじめとして牛久市民の皆様に様々な医療サービスを提供しています。