



# 東山便り

Vol.43

2020.7月号



東山デンタルクリニック  
HIGASHIYAMA DENTAL CLINIC

## 健康的な歯並びは、身体の使い方から！



ご無沙汰しております。産休中の大場です。おかげさまで5月12日に無事女の子が生まれました。みなさま、温かい言葉をたくさんありがとうございました。そんなこんな、これを書いておりますのは6月初め生後4週目です。

今、以前より子供の歯並びを気にされてらっしゃる方、多いと感じます。健康的な歯並びは上手な身体の使い方によって作られるって聞くとどう思われますか？



赤ちゃんは生後3ヶ月で体重が倍、人生最大のダイナミックな成長期、実は歯並びに関わる上顎の成長も同じくその時期が一番成長しているという事がわかってきました。この時期にしていることといえば、♪オッパイ飲んで、ネンネして～の通り。実はこの飲む(食べる)・寝る・抱っこの姿勢が、身体の発達や上顎の成長にも大きく関わると言われています。

### 飲む編(今、まさにここ)：

授乳は“深くラッチ(くわえさせる)・赤ちゃんの姿勢・お母さんの姿勢”この3点がポイントですが、お母さんも赤ちゃんも気付かないうちにクセが出来てしまっています。

先日、私は”ラッチが浅い、飲む量が少ない”と指導を受けました(助産師さん曰く、赤ちゃんのラッチのクセは生後2日程でつき、1ヶ月もすると変えるのが難しいとのこと。)人は多かれ少なかれ、習慣(クセ)を変えたくない、変わりたくないという心理が働くそうです。(とくに産後のこの時期は厄介?!) 私の体験→“変えるのは嫌だ”と反射的に思うのをやめて、違うやり方を練習し始めたところ、大きな口への掛け声で赤ちゃんとの意思の疎通を感じれたり、何より飲むスピードや量が増し、授乳間隔のリズムができてきました。やってしまえばちょっとの事でした。

実際の身体の成長(顎の成長)はすぐに見えるわけではありませんが、ちょっと変えてみようと思えた積み重ねが赤ちゃんの成長に繋がると感じた出来事でした。赤ちゃんの姿勢、お母さんの姿勢に関しても赤ちゃんが飲みやすい、お母さんも楽な姿勢である事がポイントです。

### 食べる編：

赤ちゃんの意欲を育てる、顎の成長を促すという事でも離乳食は大事とされています。当院のお母さん教室でもお世話になっている保育士、石切山先生にお尋ねしたところ、「離乳食開始の目安と言われる6ヶ月の子の10人に2人くらいしか、食べれる身体に

育っていない」とのことでした。一体なんで？抱っこによるクセが大きいと感じるとのこと。ママにも赤ちゃんにも楽な抱っこができてなくて緊張が強くなっている子、抱き側の癖によって左右の体の発達に違いができていく子が多いとの事。※あと、ハイハイ遊びをせずに早くに座らせてしまう事も問題だとか。

先のラッチ同様そんな日常の些細なことが、離乳食を食べれる身体づくりに繋がるなんてびっくりじゃないですか？(※石切山先生からのアドバイス：抱き側のお母さんにくっついていての方は感覚が育ちよく動くようになり、反対側とは差が出来やすいので、抱き方を変えるのもいいですが、体に接しない側を降ろした後によく触ってあげる。)

全て完璧に！そんな窮屈すぎて疲れてしまいそうですが、“それくらいだったら出来たのに”の後悔はなんだか勿体無い気がします。ある程度の揺らぎのある正常範囲内で子ども達がすくすくと育っていくための実践的な知恵。

もう一度与えられた子育ての機会を生かし、これからも色々な方々と協力しながら皆様にお伝えできたらと思います。

何か質問等ありましたら、いつでもお気軽にスタッフにお知らせ下さい。もししばらく産休を頂きますが、成長した子供達やお母様方にまたお会いできるのを楽しみにしています。

## お口ぼかん撃退リップトレーナー



こんにちは、歯科衛生士の坂田です。皆さんは“お口ぼかん”という言葉をご存知ですか？読んで字の通り、お口が開いている状態のことを言います。



近年、お口ぼかんのお子さんが増えています。お口が開いてると、実は負のループなんです！普段からぼかん口だと、唇の筋力によって守られている前歯も筋力が弱いと前歯が出てきてしまったり、唾液の分泌量も減り乾燥して口臭がしたり、汚れが付きやすくなり虫歯になってしまったり、お口呼吸をしていると、ウィルスなども、お口から入りやすく免疫力が下がってしまったり、、、いい事なしなんですよ(T.T)とか言っている当の私も、実はお口ぼかんの一人なんです…笑

そんなお口ぼかんを救ってくれるリップトレーナーが今密かに人気です！私の時はこんな素敵なものがなかったのどにかく羨ましい限り、もっと早くに出会いたかったと思うばかりです。

今、ほとんどのお子さんのメンテナンス時に唇の筋力を測定させていただいております。リップトレーナーの色は黄色のみで金額は一個200円程です。使い方はとっても簡単！お子さんとのコミュニケーションにも繋がるとのことです( ^ v ^ )



詳しくはスタッフがご説明させていただきますので是非お気軽にお尋ねください。