

福岡初！光と水の最新治療システムを導入

10月より、福岡初！様々な機能を搭載した画期的な医療用レーザーを導入しました。3か月間使用してきましたが、以前に比べて無麻醉で痛みも出血も少なく、治癒が早くな

りました。口腔内の主な疾患は、むし歯と歯周病です。この両方の原因は口腔内常在菌によるもので口腔感染症とよばれています。これらを新型レーザーとPOIC水（タンパク分解型殺菌水）オーラループ4+（歯や歯肉細胞の活性化を促進させる）で効果的な治療、予防ができるようになりました。

レーザーで行える治療

1. 歯周病、外科処置を無麻醉で短時間に効果的に健康な歯肉の状態に戻します。
2. 大きなむし歯も無麻醉で神経を取らずにすむケースが増えます。
3. 初期、中期のむし歯となるべく削らずに歯質強化しながら治し、むし歯治療後の再発を限りなく予防します。生え始めの永久歯のむし歯予防に効果があります。

当院のレーザー治療は最先端治療で保険診療対象外の処置です。できるだけリーズナブルな価格設定をしたいと思います。興味のある方は院長、スタッフに気軽にお声をおかけ下さいね。

中野真紀先生の床矯正講座 バイオセラピー（機能が形態をつくる）

ご自身の癖、お気づきですか？すぐに髪の毛を触ってしまう、脚を組んでしまうなど、いろいろあるのではないかでしょうか？では、お食事の時の癖って気にした事ありますか？右側ばかりで噛んでしまう。あるいは、あまり噛まずに飲み込んでしまうなど、思い当たる点があるかも知れません。

それでは、ここで質問。飲み込む時の癖って意識した事ありますか？「え？何の事？」飲み込み方なんてみんな同じでしょ！と言われますが、じつは、飲み込み方にも癖があるのです。

私の年の離れた弟の話です。彼はコップを使い始めたころ、お白湯を飲む時に舌をコップの渕の上に出しながら飲んでいました。飲み込んだびに舌が出てくるのです。変な飲み方だとは家族みんな気付きましたが、これをどう正しいものか？母は、いろいろ試しましたが、赤ちゃんの彼には到底理解できず、結局そのまま大きくなり、まわりのお友達を見て、恥ずかしい事を知った様ですが、気を抜くとその変な癖は未だに出現しています。

この時、初めて飲み込み方に癖があることに気がつきましたが、弟は特別だと思い込んでいました。その後、私は歯科医師になり、矯正を学んでいくうちに気づいた事それは「今のちびっ子たち、飲み込み方が下手な子が多い」という事です。ろれつが上手くまわっていない。食べている最中に口からこぼしてしまう。食べている時、お話している時、舌がちらちら見えているなど、こういう子たちは飲み込み方もイマイチ。そうです舌があまり機能していない=衰えているのです。

どうしてでしょう？今の世の中、口に入るものは柔らかいものばかり。ちょっと硬いものはお茶などで流し込んでいませんか？人間は赤ちゃんの時に飲み込み方を自然と覚えるのですが、「哺乳瓶で育った」もしくは「母乳がたくさん出ていた」など、おっぱいを飲む時にあまり苦労していないと、舌の使い方が下手なことを自覚せず大きくなっています。舌が上手に機能しないとどうなるのか？舌はお口の中の大部分を占める筋肉です。この筋肉が衰

えると、歯並びが活れたり、極論をいうと、上手に呼吸ができないので、血中の酸素濃度が低く低体温から免疫力が弱くすぐ疲れる、風邪を引く、落ち着きがない、ボーッとしているなどいろんな症状が出てきます。

それではここで舌のチェック。「あつかんべー」と思い切り舌を出してみましょう。戻した時、喉に違和感ありませんか？使っていなかった筋肉を動かしたための違和感です。（ちなみに…戻した後、舌が小さく感じませんか？また、舌先が上の前歯の裏あたりに舌全体が上顎に軽くついていませんか？これが、正しい、舌の位置です）

次に、唇を閉じないで唾を飲み込んでみて下さい。（できない時は両方の口角に指を入れたまま飲み込んでみて）この時、上下の歯の間から舌がみえるのは舌が上手く使えていない証拠。思い当たる方は早速舌を鍛える練習を！まずはあいうべ体操。お口回りの筋肉をしっかりと動かして！小顎効果もありますよ。

そして、成長期の子供たちにお勧めしたいのがガムによるトレーニング。成長期にこの異常癖があると、出っ歯になったり、歯と歯の間に隙間ができたり、上下の歯の噛み合わせが逆（反対咬合）になったりと歯並びにも影響してきます。もちろんガムはお砂糖を控えたもの、シリトリール100%配合のもの（歯科医院でしか売っていない）をお勧めします。

ガムトレーニング

舌の機能異常や悪癖、筋力不足を補うためのガムトレーニング。安静位での舌の正常な位置は先が上顎の前歯の裏に接していることです。下の前歯の裏に舌先がある事を低位舌と呼び、開口、反対咬合など不正咬合の原因になります

(1) ガムトレーニングでできること

- ・舌の機能チェック
 - ・片咬みを治し、噛む力をつける
 - ・舌の動きを良くする
 - ・舌の筋力をつける
 - ・飲み込み方の訓練
- ※片咬みってなに？左右どちらかだけで咬むクセのこと。かたよりすぎると歯並び、

顎、筋肉のバランスが崩れます。

※飲み込み方 食べるときにいつも舌が口からでる場合は、悪い飲み込み方をしている場合があります。舌がいつも口からでていることが続くと、舌が歯を押すことにより、歯と歯のあいだにすきまができます。上と下の前歯が閉じなくなったりします。このような場合は飲み込み方の確認と訓練が必要です。

(2) ガムトレーニング手順

1. ガムを左右の歯で均等にかみます。どちらかかかみにくく場合、かみにくく方でかむ練習をしましょう。

(片がみを治し、かむ力をつける)

2. ボール状に舌の上で丸めます。
(舌の動きをよくする)

3. 舌の中央にガムをのせ、そのまま上顎の中央に「ぎゅーっ」と3秒間押しつけて薄く広げます。円形が理想です。(舌の筋力をつける)ただし一回で行い、何度も舌で押しつけたりしてはいけません。



4. 舌でガムを上顎に押しつけたまま、ボール状に丸める
「ごっくん」とつぱを飲みましょう。
正しい飲み込み時には舌は芋虫のような動きをして、ガムはのどに向かって三角形に流れます。



上顎の中央に丸く伸ばす

(飲み込み方の訓練)
これらを一日3分間以上繰り返しましょう。お食事前が効果的！これが出来ない場合は舌の機能がたりません。先ずはできるようにトレーニングしましょう。



唾を飲んだ後は三角に伸びる

舌の機能が足りない例
ガムのトレーニングでは、ガムの形を毎回撮影する事をお勧めします。今は携帯すぐに撮影できるので便利ですよね。撮影したガムの形を観察して、訓練の評価をしよう。



ガムを丸くできない



ガムが前歯に付く



ガムの形が縦長

