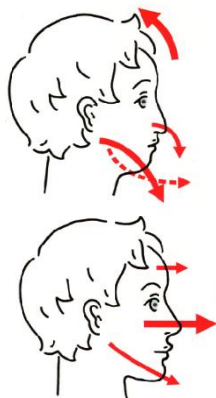
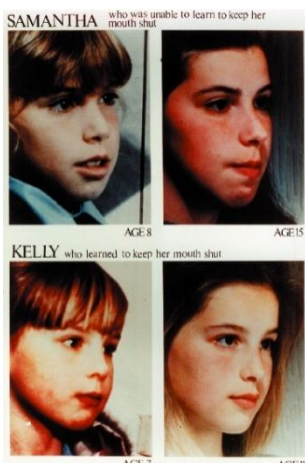


「日本の将来を担う子供たちの健康が危ない」 歯科医師からの提言

1) 不正咬合は何故起こるのか？

不正咬合が起きる一番の原因は上顎骨の発育不足による歯牙の萌出スペースの不足に起因することが多い。その結果、口腔容積の減少が生じ、舌のスペースが不足する。舌のスペースが減少すると、舌は下方向に引き込まれ、気道を塞ぎ、口呼吸となり上顎骨の発育がさらに下方向に向かうという悪循環になる。

図1の写真は姉妹であるが、姉は口呼吸、妹は鼻呼吸であった。口呼吸は顔面の正常な発育を妨げ、人間の体に様々な不調を引き起こす。口呼吸は様々な不正咬合や体調不良の原因となる。



2) 日本の子供達に起きている現象

①小児の不正咬合による意識調査では名古屋市内の保育園に通う園児 93名のうち不正咬合が認められたのは **64.5%**と非常に高率であった。小児歯科学会雑誌 41 (4) 688~693 2003

②3歳児で不正咬合が認められる子供の割合は **21.8%** 平成25年徳島県歯科口腔保健推進計画

③3歳児で不正咬合が認められる子供の割合 **12.3%** 厚生労働省 3歳児歯科健康審査 平成21年

このように非常にばらつきが多いが、多くの歯科医師が学校健診等で経験する不正咬合率は常に高いという危機感を持っている。(図2)



図1 Jon Mew 先生の論文より

図2 狭い口腔の子供が増加している

3) 不正咬合になると人体に次のような悪影響が出る。

短命化に影響大 呼吸>水分>食事

- ① 歯磨きが難しくなり歯周病や虫歯になりやすい。咀嚼効率が落ち胃腸障害を起こしやすい。
- ② 歯周病菌が増加し、歯源性菌血症が起きやすくなり内科的な疾患が発症するリスクが高まる。
- ③ 上顎骨が未発達で口腔が狭く鼻炎・鼻閉、中耳炎、喘息等の耳鼻科的な疾患をおこしやすい。
- ④ **口腔が狭いので口呼吸になり、舌が後方に落ち込んで気道が狭くなりいびきをかく。気道を開いて呼吸を確保するために猫背になる(図3)**
- ⑤ 呼吸が悪くなるので**酸素不足**になり、睡眠障害・発達障害・日中の倦怠感などをおこしやすい。

4) 急激に不正咬合が増加している原因

- ① 出生時から1歳までの母乳吸啜が上手くいかなかった。
母乳が出すぎる、逆に出ない(血流が悪いため)、
飲ませる姿勢が悪いなどの多様な原因
- ② ハイハイ・つかまり立ち・離乳食を早期に開始している。
- ③ 前歯での引きちぎりができていないために上顎が未発達。
- ④ 食事の軟食化の進行・噛む回数の減少
- ⑤ 未熟児出産・帝王切開の増加
- ⑥ 生活習慣の変化:歩かない・スマホなどによる姿勢悪化
- ⑦ 母親世代の体の弱さや核家族化による情報の不足



図3 呼吸のために猫背になる
(高齢者は口腔周囲筋や舌筋の低下のため・口腔フレイルを起こしやすい)

5) 不正咬合を防ぐための対策(病気にならないための予防制度を作ることが必要→医療費削減)

- ① 妊婦健診時に口腔の重要性を講演する。呼吸との関連や歯源性菌血症による早産リスクなど
- ② 子育ての方法 (授乳・抱っここの方法・離乳食など) を妊婦健診時に説明
- ③ 総合的な視点(歯科・産婦人科・栄養士・助産士)での子育て相談ができる窓口を設ける。
- ④ **保育士の教育内容に口腔育成を盛り込む**

(文責 医療法人社団南生会理事長生田図南)