

# まき歯科新聞

第17号

〈毎月第3火曜日〉



## 娘の成長と歯と口と☆

あつとつ間にカレントアーチ(アーチ)が月タイプは最後の一枚となりました。ここ最近急に冷え込んだため、オイルリーターとハロゲンリーターの封印をいじめてしまった我が家です。

我が家の三女も8カ月となり、もう離乳食を食へる日々。まだ下の前歯しか生えていないのですが食へる食へる☆☆☆が活躍しているのを見て、口を閉じている『閉』なのです。身体や精神の発達はまだですが、改めてみてみると生まれてから薄く動くこの少ない閉ですが、今やスプーンを追いかけたりする位に変化しているのです。私たちは当然のように物を食へる時に口を開くのですが、これは赤ちゃんも同じです。劇的な変化なのです。母乳やミルクを飲む赤ちゃんは口を開けたまま飲み込みます。

しかしこの口が動き出すようになって食べ物を取り込み、口を閉じて飲み込むことが出来るのです。試みにお口を開けたまま、何か飲み込んでみてくたな。実際にはどうも口を開くことが、スムーズに飲み込むためだけに、大きな役割を果たしているかが分かります。

唇が果たす大きな役割は赤ちゃんだけがはたか、高齢の方や、食へる閉が多くなってきた方にも言えることです。筋肉は年齢とともに少しずつ衰えてくりますが、顔の筋肉も同じです。唇を動かす中心的な役割をする口輪筋(字の通じ口の周りを囲む筋肉)ですが、この筋肉の動きが弱くなると、口をしっかりと閉じることができなくなります。

そういう食へる閉だけでなく、口の中が乾燥してしまったり、直接空気を口で吸いこむことで風邪をひきやすかったり、赤ちゃんの成長過程だけでなく、大人の私たちが口をしっかりと閉じることが全身の健康につながる大切なことです。以前も『素敵な笑顔から健康』というテーマでお話したことがありますが、一番簡単な唇エクササイズは『満面の笑顔30秒キープ』☆

笑顔がスベキになる上に、健康にもよいのは、一石二鳥、特別な器具などい必要のないお財布にも優しい☆今年も残すところ後わずか。何かと忙しい年末を笑顔と健康で乗り切ってくださいませ。



健口から健康のお手伝い

# まき歯科

院長 副島真紀

診療時間

月～金曜 10:00～12:30/14:00～20:00  
土・祝日 10:00～14:00

診療科目

歯科・小児歯科・口腔外科・矯正歯科  
※訪問診療も行っております。

島原市上新丁1-4158-1 あんしんハウス島原1F TEL.64-5077