

「医療」×「教育」の異業種タッグで  
生まれた、新しい複合施設



うるはいん  
医療法人 善院  
兼原翠緑会  
☎0742-94-8100  
奈良市西登美ヶ丘六丁目5番12号

診療スケジュール	月	火	水	木	金	土
9:30~12:30	○	●※1	○	●※1	○	○※2
14:00~17:00	○	○	○	—	○	—

予約制 ○…小児歯科 ●…小児科(乳幼児健診のみ・自由診療)  
木曜・土曜午後、日曜休診  
※1 診療時間9:00~12:30 ※2 診療時間9:00~14:00

付属保育所「うるは-」、学童保育を併設。  
一時保育(要予約・登録制)あり。  
詳細はHP・Instagramをご覧ください。  
施設見学は随時お問合せください。



HP



instagram



くわばら  
執筆/ 兼原康生先生  
医療法人兼原翠緑会理事長、  
日本小児歯科学会専門医指導医、  
日本小児歯科学会理事、  
全国小児歯科開業医会副会長



育児のそばに、寄り添いたい。

おやこの  
ミカタ

子育てで困ったとき、  
悩んだとき、  
頼りになる人はいますか？  
今までたくさん親子に  
寄り添ってきた  
「善院」の先生たちが、  
子育てに悩めるパパママに、  
5回にわたって  
メッセージをお届けします。

## Vol.1 「お口の働き、大丈夫？」



3歳の誕生日に、ロウソクを吹き消せない子が増えています。唇をすぼめて「フー」が来ず、「ハー」と息を吐き出しています。要は、お口の筋肉が育っていないのです。これを「口腔機能不全」といいます。食べる、息をする、話すなど、生きる上で大切な役割を持つ「お口」。ですが、このように、子どもの「お口の働き」に黄色信号が点滅しています。早速、その問題と原因をみていきましょう。

### 食事法は大丈夫？

筋力が弱く、お口の天井(口蓋)に張り付くべき「舌」が、お口の底に落ちてしまっている子を見ます。食事の中にお茶を飲むのが普通になっただけで、今の食事法が原因の一つです。

舌は100%、筋肉からなる部位です。筋肉は力強く運動しないと強くなりません。固形物をかんで飲み込むとき、舌は力強く運動して筋力が育ちます。しかし、お茶を飲みながらの食事では、舌は力強く活動しません。筋力のない舌は、内側からアゴの骨や歯を押し、結果としてアゴの骨も育ちません。



それだけでなく、お茶を飲むと、かむ回数が1/3ほどになってしまい、やはりアゴの骨の成長に支障をきたします。

### 重要なのは「かむ」こと

よくかむことで食物は細かくなり、栄養の消化吸収効率が向上して、小児期の全身の発育につながります。さらに、表情筋が鍛えられて表情が豊かになり、アゴの骨の成長、顔貌の発育、脳の活性化をも促します。

また、お子さんが舌を突き出したときに、舌の先がハート型になってはいませんか。これは舌の裏の帯が引きつっているからです。これは授乳障害、そして発音やアゴの骨の成長に問題となります。



### 「お口ポカン」な子

生まれて間もない赤ちゃんは、お母さんのおっぱいを吸うために「鼻呼吸」をします。成長にともない言葉が話すために口呼吸も身に付けていきますが、人間は本来「鼻呼吸」をする生き物。しかし、お口が常にポカンと開いたままの子は、どうしても「口呼吸」をしがちになります。

鼻は第一のマスクです。「口呼吸」は健康によくありません。また、脳の空冷効果も劣り、集中力が続かなくなるといわれています。

### お口の癖、ありませんか？

指しゃぶり・爪かみ・下唇をかむ・舌をかむ・舌を突き出すなど、子どものお口の癖には色々ありますが、すべてが歯並びに悪影響を及ぼします。我々、小児歯科医の目的は、子どもの発育を妨げる因子を、できるだけ早く見つけて取り除き、子どもの健全な成長を助けることです。

歯並びやかみ合わせ、むし歯、筋機能不全、小帯異常、お口の悪い癖など、もしお子さんの「お口」で気になることがあれば、ぜひお気軽にご相談ください。