

# はのしんぶん with CORONA



一般歯科 / 予防歯科 / 小児歯科 / 矯正歯科  
口腔外科 / 訪問診療 / 各種歯科検診

発行元：濱谷歯科医院 東京都町田市鶴川5-11-8 ☎042-736-5343  
HPアドレス <http://www.hamayashika.com> 診療時間 午前8:45～午後1:00 午後1:30～午後6:00 発行人：前田

Vol.97 / 2021年4月5月

HPアドレス <http://www.hamayashika.com> 診療時間 午前8:45～午後1:00 午後1:30～午後6:00 発行人：前田

こんにちは。院長の濱谷です。

「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」とはよく言ったもので、あっという間に3月です。3月で思い出すのはやはり「3.11」東日本大震災ではないでしょうか。早いもので震災から10年が経ちました。この10年の間も地震や自然災害の類は毎年のように発生し、各地に被害をもたらしています。今般のコロナもよもやの世界大流行中で世界史に刻まれる2020年となりました。そのような状況で入学や入社されたお子さんたちが当院にも大勢いらっシャっています。みんな不安なはずですが健気に笑顔を見せてくれます。依然としてコロナの流行は続いています。希望を持ってあと少し辛抱しましょう。

さて、お家時間が増えて家族で食事をする機会が増えたのではないのでしょうか？一緒にテーブルを囲むお子さんやお年寄りの食事をちょっと観察してみましょう。美味しく楽しく食事ができるために今月の特集は「舌のポジション」についてです。前回の「鼻呼吸」と同様「舌のポジション」は飲み込みや歯並びに影響しあっています。

「100歳まで美味しく食べる」ために今月は「正しい舌の位置」についてお勉強しましょう！



## 4月のカレンダー

■ 休診日

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29 昭和の日	30		

## 5月のカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 子どもの日	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## Information

### 「チャリティ歯ブラシ」ご報告

濱谷歯科医院では東日本大震災以降、「陸前高田市子どもの学び基金」へ当院で販売している「TePe」の歯ブラシ販売金額、および皆様からご寄付いただいた「撤去金属」の換金代金を義援金として送金しております。

2020年度「チャリティ歯ブラシ」の販売本数は**268本**。寄付金額は右記の通りとなりましたことをご報告申し上げます。

本年も本活動を継続してまいりますので、皆様の温かいご支援をお願い申し上げます。



寄付金額総計  
**382,200円**

## New Staff

新しく受付業務を担当します、森ふみなです。どうぞよろしくお願ひします！

3月25日(木)は「メンテナンスフェア&相談会」です。入れ歯の調整は、お痛みや不都合がなくても車の車検のように1年に1度は必要です。当日はアスカラボの村田技工士さんが承ります。

ご予約は受付またはスタッフまで！



日曜・祝日にお痛みなど出た方は健康福祉会館(休日歯科)  
☎042-725-2225へご連絡下さい。

予約日・予約時間を事前にメールでお知らせ致します！  
Return\_1892317@dentareserve.com



- ① QRコードを読み込み、空メールを送信
- ② すぐに登録フォームが届きます。診察券番号とお名前を入力して下さい。

# 歯科医が注目！「正しい舌の位置」

永久歯が生えてきたお子様の保護者の方からよくあるご相談は「きれいに歯が生えるかしら？」その相談時に院長がもっとも気にしているのは「きちんと舌がおさまるかしら？」

リラックスした状態の舌が上顎（口蓋＝こうがい）に広く接するように位置していれば、おおよそ歯が並ぶ顎の成長と正しい飲み込みが約束されます。

でもお口の中をよく見ないと、舌の位置がどこにあるかなんてよくわからないですよね？そこで、今回はお子さんの「舌のポジション」が正しい位置にあるのかどうかを確かめる日常でのチェックポイントを解説します。

vol.2

日常で気付く  
ポイント



## point.1 食事



## 「食べるのが遅い」 「いつまでもモグモグして飲み込まない」



お子さんが薄切りのお肉などを口に入れたとき「いつまで噛んでればいいのか」と言われたこと、ありませんか？これは「うまく飲み込めない」と言っているのと同じです。

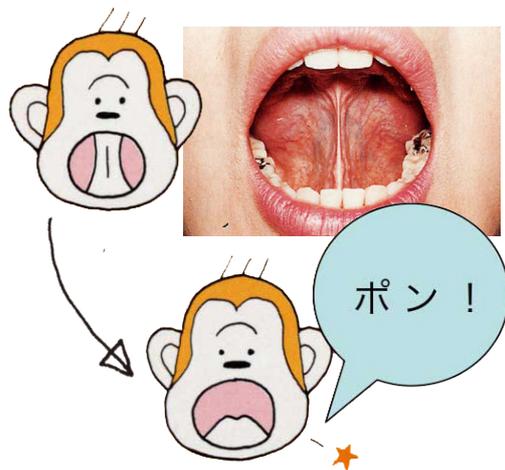
「飲み込み作業」は口の中に空間をなくす作業です。歯列の中を舌で満たし、歯列の外側は口唇・頬の粘膜を密着させて空間をなくすことで喉仏近くの弁（喉頭蓋＝こうとうがい）を開け閉めするだけで簡単に飲み込めます。そのコツが覚えられるのがおおよそ4～6歳です。その時期を逃すと、どうにかして飲み込むために余計な筋肉を駆使するようになり無理な飲み込み方が癖になります。

## point.2 舌鳴らし



## 「舌鳴らし」できるかな？

「ポッピング」と言います。舌が上顎（口蓋＝こうがい）に広く接するように位置していれば吸い付けて舌を離すと「ポン！」という高めの音がします。これがポッピングができて音です。3歳ぐらいから遊びで自然にやり始めます。できない子は保護者の方が上顎を刺激して親子でやってみましょう。もしやり方がわからない場合は、スタッフに聞いてみてくださいね。



## point.3 前歯の 位置



## 「下の前歯が上の前歯に隠れて見えない」

乳幼児検診で「過蓋咬合（かがいこうごう）」と言われたら要注意。本来、舌は下顎に付いているので、この場合は舌が下顎ごと奥（喉方向）に位置している可能性があります。舌が後方にある場合は上下のかみ合わせもままならないばかりか、頬の筋肉の強さに負けて歯が内側に傾斜して歯が理想的な位置に並ぶためのスペースも失ってしまいます。



このように、噛み合わせが深すぎて、下の歯がほとんど見えない歯並びのことです。