健康サポーター

えむぞうくん

口育編

みんな！えむぞうくんといっしょに
健康のことおはなししよう♪

広告

広告

健康（けんこう）サポーター
えむぞうくん

口育は大切だぞぅ!!——6ページ
お口の正しい姿勢だぞぅ!!——8ページ
お口がぽかんってしてるぞぅ!——10ページ
低位舌ってなんだろう……だぞぅ!——12ページ
ごはんを食べる練習をするぞぅ!——14ページ
正しい姿勢で正しい歯並びだぞぅ!——16ページ
お口の成長は赤ちゃんの頃からだぞぅ!——18ページ
離乳食を始めよう! だぞぅ!——20ページ
離乳食でお口を育てるぞぅ!——22ページ
「あいうべ」体操をするぞぅ!——24ページ
MFTトレーニングをするぞぅ!——26ページ
お口を育てるぞぅ!!——28ページ

健康あい

中学１年生。明るくて元気がいい
ユウキのお姉ちゃん。

おばあちゃん

とても物知り
健康家の知恵袋。

パ　パ

いざという時は
頼りになるぞ！

マ　マ

やさしくて
料理上手だよ！

おじいちゃん

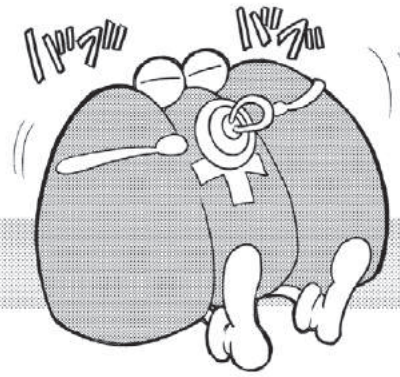
何でも作って
くれるんだ！

健康ユウキ

小学４年生。
ちょっと気が弱いけどやさしい男の子。
サッカーが大好き。

えむぞぅくん

メディカル星から地球のことを
勉強しにきた男の子。
食いしん坊なのがたまにキズ？

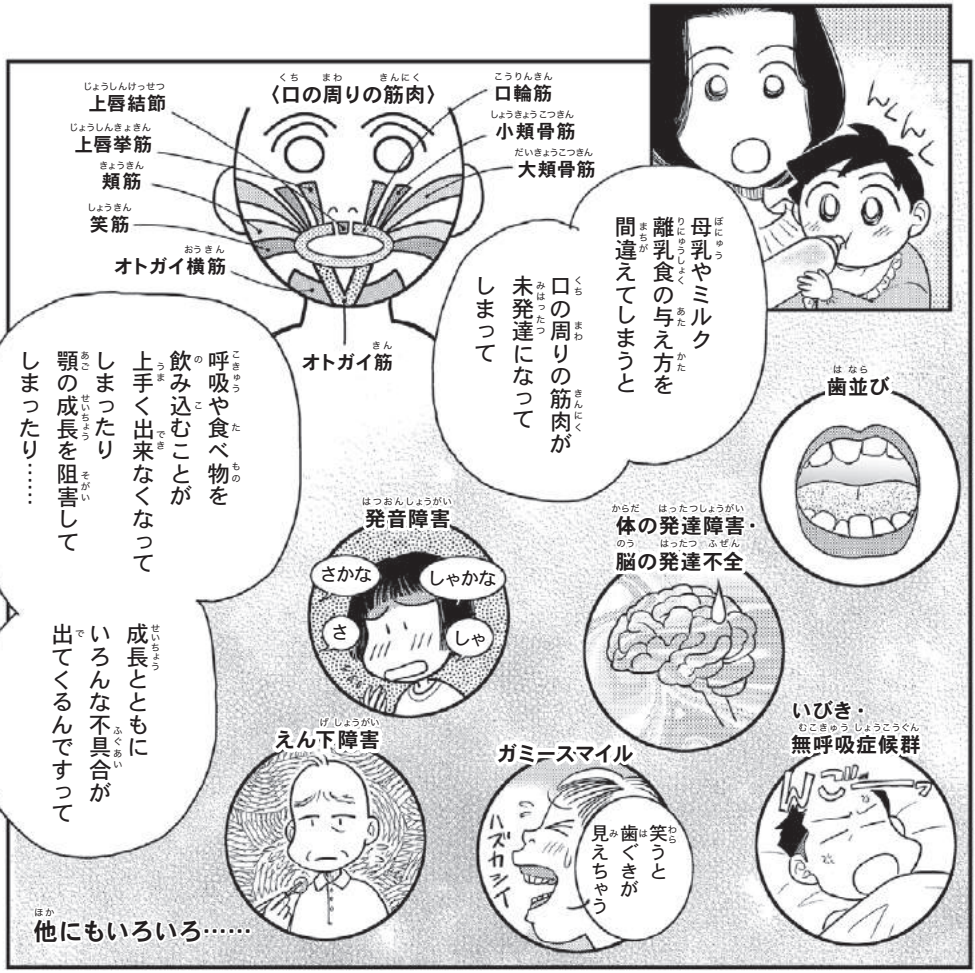


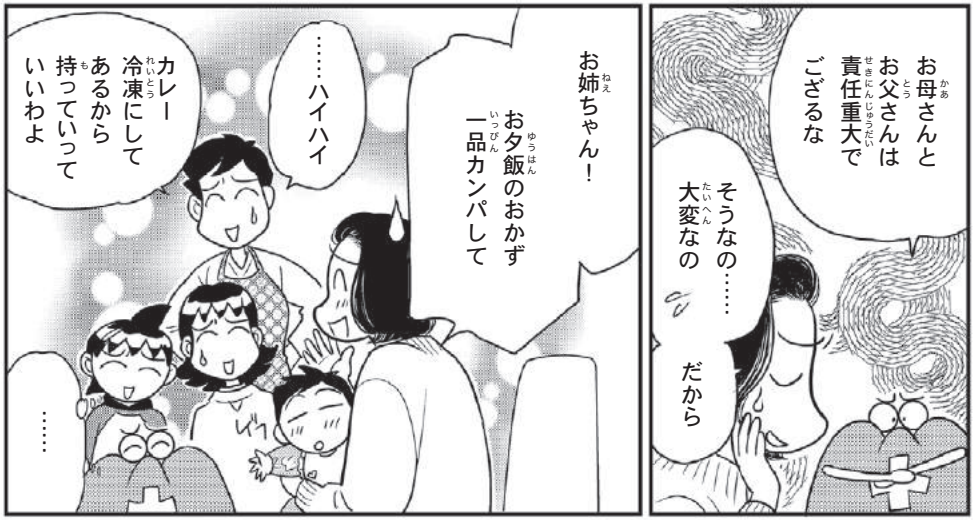
健康サポーター えむぞぅくん
―口育編―

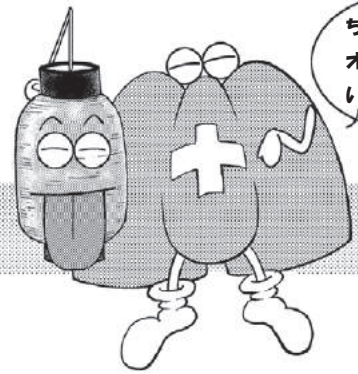
口育は大切だぞぅ!!

口育は人の始まり(新生児)から
終わり(老年期)まで、
人間らしい生活を生涯にわたって
営むための機能予防管理術です!

作・画/あさみさとる
監 修/鈴木丈夫(歯学博士)


〈口の周りの筋肉〉
上唇結節
上唇挙筋
頬筋
笑筋
オトガイ横筋
口輪筋
小頬骨筋
大頬骨筋
オトガイ筋
んしんく
母乳やミルク
離乳食の与え方を
間違えてしまうと
口の周りの筋肉が
未発達になって
しまって
呼吸や食べ物を
飲み込むことが
上手く出来なくなって
しまったり
顎の成長を阻害して
しまったり……
成長とともに
いろんな不具合が
出てくるんですって
歯並び
発音障害
さかな
しゃかな
さ
しゃ
体の発達障害・
脳の発達不全
いびき・
無呼吸症候群
えん下障害
ガミースマイル
笑うと
歯ぐきが
見えちゃう
ハズカシイ
他にもいろいろ……


お母さんと
お父さんは
責任重大で
ござるな
そうなの……
大変なの
だから
お姉ちゃん！
お夕飯のおかず
一品カンパして
……ハイハイ
カレー
冷凍にして
あるから
持っていって
いいわよ
……

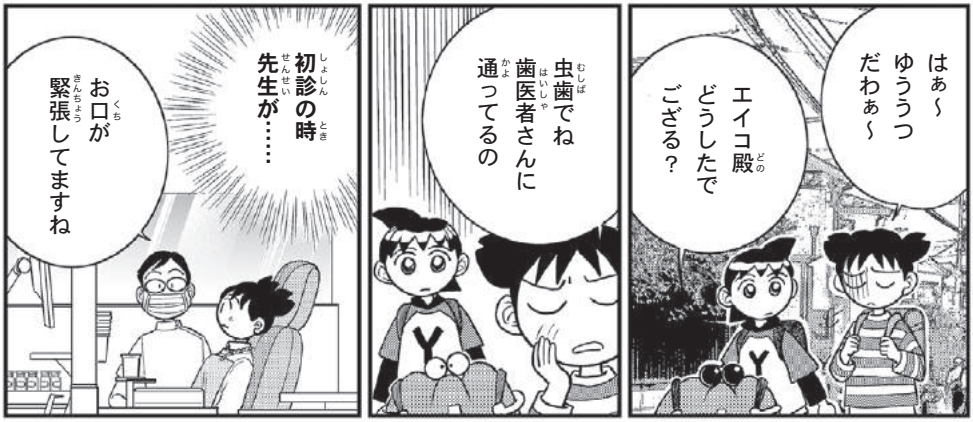


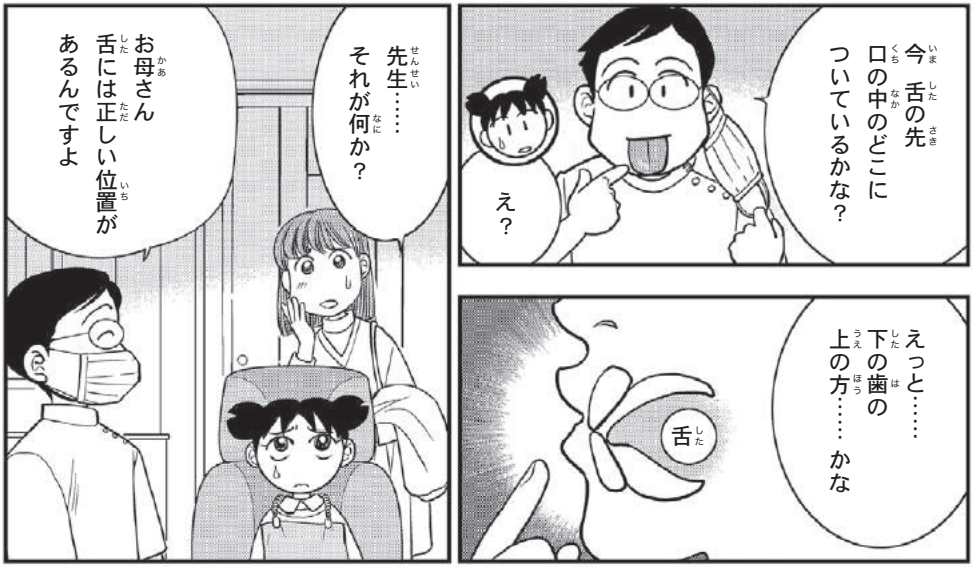
健康サポーター えむぞぅくん
―口育編―

お口の正しい姿勢だぞぅ!!

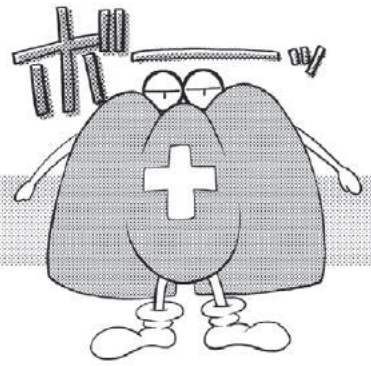
アゴや歯並びは呼吸、えん下、習癖による様々な内力、外力によって影響を受けます。
お口の正しい姿勢をマスターすれば、歯並びが悪くなりにくくなりますよ!

作・画/あさみさとる
監 修/鈴木丈夫(歯学博士)





横からの断面図
舌
上アゴ
舌先が当たる位置
理想的なお口のポイントは3つ
何もしていないとき唇はリラックスした状態で閉じ鼻で呼吸している
舌は上アゴに当たり☆印辺りについている
上下の歯はわずかに離れていて飲み込む瞬間だけ接触する
理想的なお口
口の内と外の力関係
バランスが大切！
唇の筋肉
ほほの筋肉
舌の筋肉
ほほの筋肉
舌の位置が悪いと口の内と外の力がアンバランスになって歯並びが悪くなったり体に害を及ぼす原因になったりするんだよ
……
大丈夫！意識することで舌の位置は変わるし歯並びは治せるからね
……というわけで歯列矯正もすることになったんだけど……
痛いっていうよね
はぁ…
そりゃゆううつだ
ゆううつだわぁ
歯列矯正してこれ以上かわいくなったらどうしようって
モテモテでこまっちゃう
ハイハイ

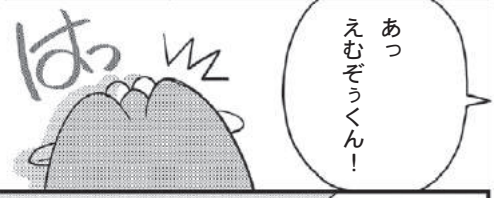


健康サポーター えむぞぅくん
― 口育編 ―

お口がぽかんってしてるぞぅ!

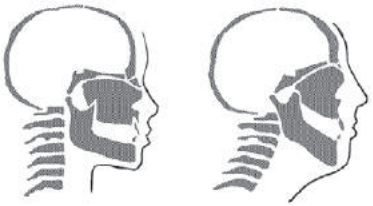
作・画/あさみさとる
監　修/鈴木丈夫(歯学博士)

お口がぽかんと開いたままの人いませんか?
そんな人は口呼吸になっているかも!　鼻呼吸は健康のためにも顎を正しく成長させるためにも重要なんです!!

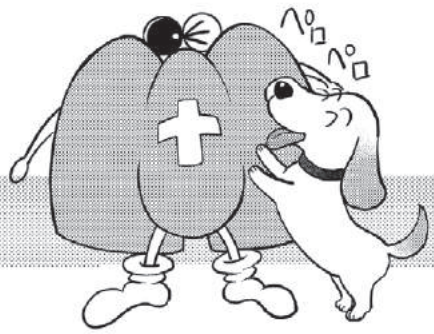


●口呼吸になると……

- **免疫の崩壊**
  → 人体の空気清浄機＋加湿器といわれる鼻が使われないとウイルス性疾患にかかりやすい
- **唾液が少なくなる**
  → 虫歯や歯周病になりやすい
  → 口臭が強くなる
- **顎顔面の異常成長**
  （アデノイド顔貌に代表される）
  → 顎が小さくなり歯並びが悪くなる
  → 気道が狭くなると
  ①無呼吸症候群になる
  ②酸素が全身に行き渡らなくなり、身体の発育障害、学習・集中力・運動能力の低下などにつながる



正常成長　　異常成長（アゴの変形）



健康サポーター えむぞぅくん
―口育編―

低位舌ってなんだろう……だぞぅ!

舌には口の中で正しい位置があります。
この位置がズレてしまうと、口の中だけでなく
体調にも影響を及ぼすことがあるんです!
正しい舌の位置、知っていますか?

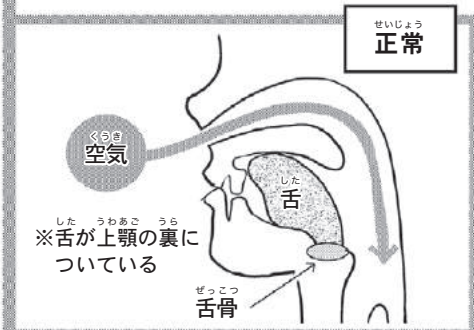
作・画/あさみさとる
監 修/鈴木丈夫(歯学博士)

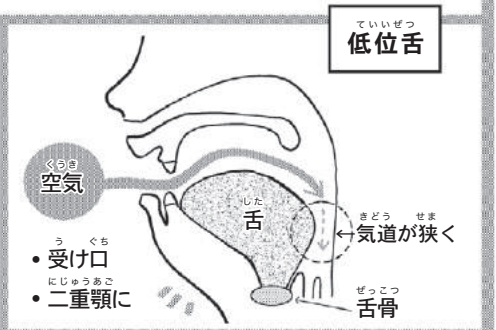
低位舌は文字通り舌が正常より下がってしまっていることで体に悪影響を及ぼすことがあるんだ

低位舌になると……

① 受け口（反対咬合）
② 口呼吸
③ 鼻腔が狭くなる
④ 歯並びが悪くなる
⑤ 舌が下がることで顎の変形の原因になる

- ドライマウス
- ウイルス性の疾患にかかりやすくなる
- 発音・滑舌が悪くなる
- いびきの原因

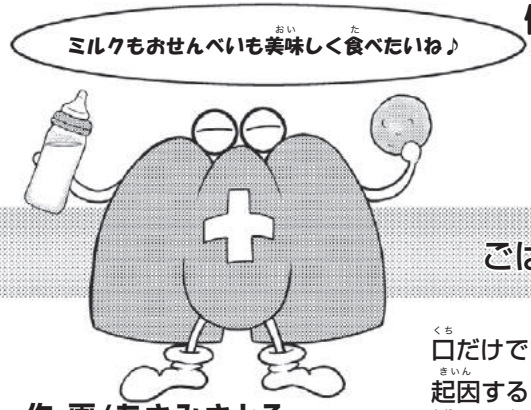




健康サポーター

えむぞぅくん

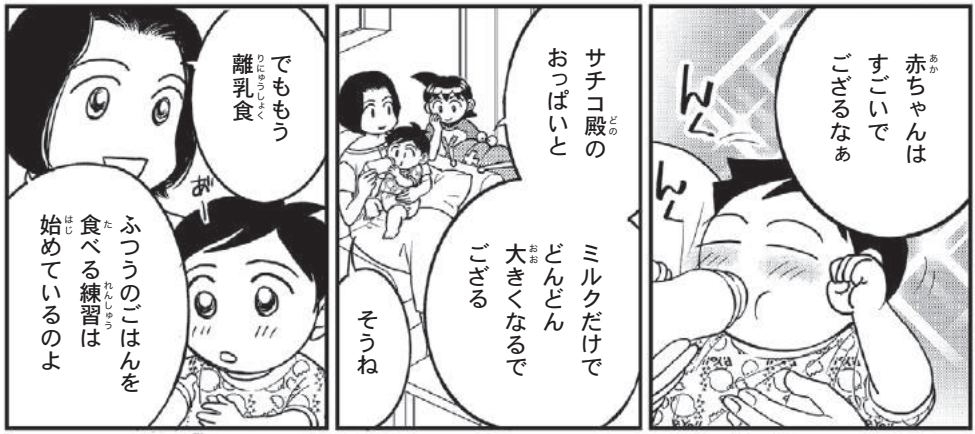
―口育編―

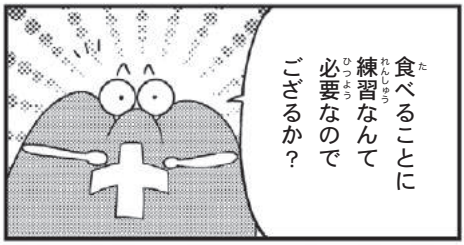


作・画/あさみさとる
監　修/鈴木丈夫（歯学博士）

ごはんを食べる練習をするぞぅ!

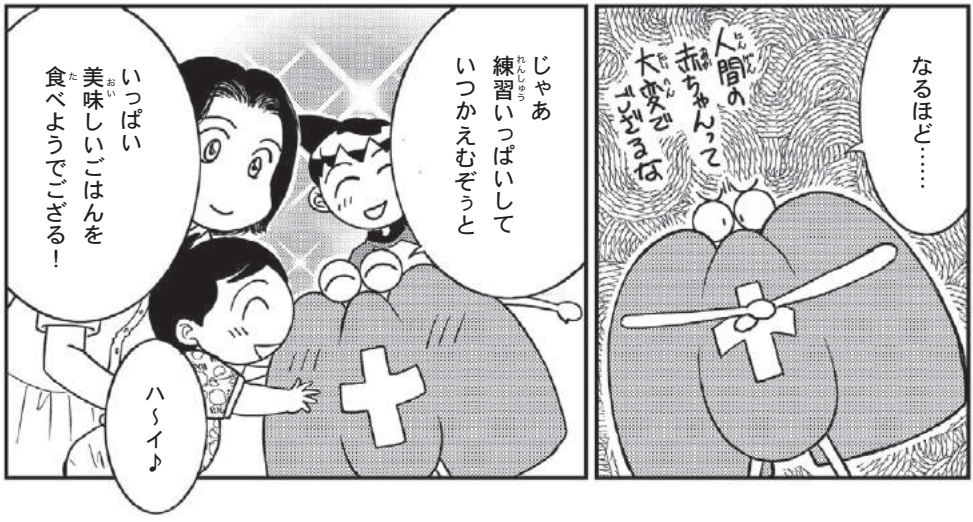
口だけでなく顎（顔）の形は赤ちゃんのころの習慣に起因することが多いのです！
正しく噛めていますか？

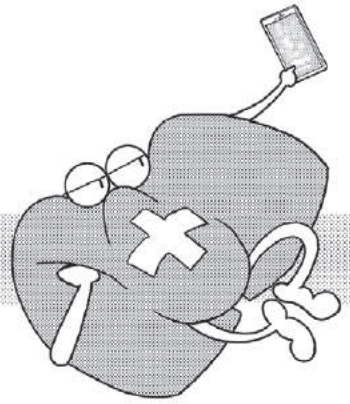




〈赤ちゃんの食べ方（乳児嚥下）から大人の食べ方（成人嚥下）に上手く移行できないと……〉

- 口が開いていると口呼吸になる
  →低位舌の原因になる
  （舌が呼吸の邪魔になり下がる）
- ものを飲み込む際に口の周りの筋肉が緊張する
  →顎が小さくなる
  （飲み込む度に顎を後ろに引っ張っているため）
- 出っ歯になる
  （口が閉じていないため）
- 上下の顎の間に舌が入り込む
  →歯並びが悪くなる
  （舌を咬むため歯が内側に倒れるから）
  →顎の関節の負担になる
  （かみ合わせが安定しづらくなるため）



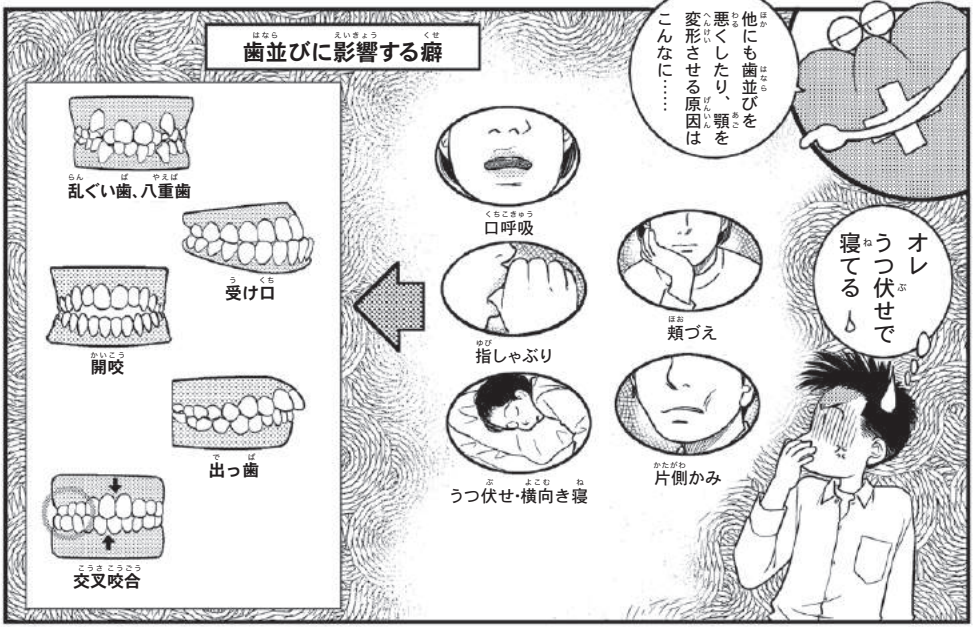


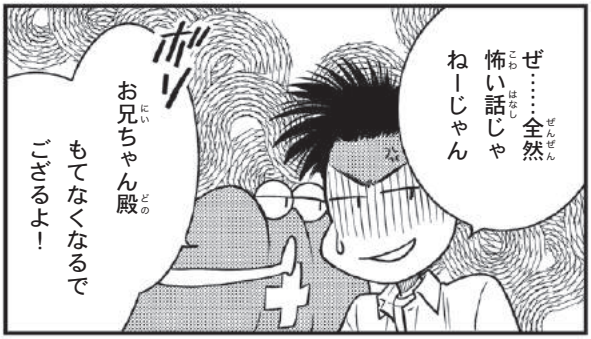
健康サポーター えむぞぅくん
―口育編―

正しい姿勢で正しい歯並びだぞぅ!

指しゃぶり、頬づえ、食事の姿勢、ちょっとした癖が歯並びや顎の形を悪くする原因になります。
あなたはやっていませんか、こんな癖!

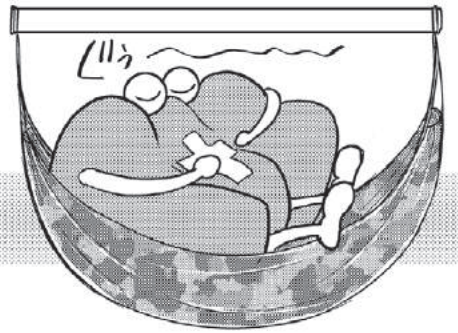
作・画/あさみさとる
監　修/鈴木丈夫(歯学博士)


歯並びに影響する癖
乱ぐい歯、八重歯
受け口
開咬
出っ歯
交叉咬合
他にも歯並びを悪くしたり、顎を変形させる原因はこんなに……
口呼吸
指しゃぶり
うつ伏せ・横向き寝
頬づえ
片側かみ
オレうつ伏せで寝てる↓


ぜ……全然怖い話じゃねーじゃん
ボソ
お兄ちゃん殿もてなくなるでござるよ！

あれからお兄ちゃん反抗期終わったみたい
えむぞうくん何を言ったんだろう……
モテ最強

・食事をするときも
正しい姿勢が大切
顎が引けている
体とテーブルの距離は、こぶし一つ分くらい空ける
イスに深く腰をかける
足の底が床に着いている
あーん
・離乳食から床に足が着く状態で！

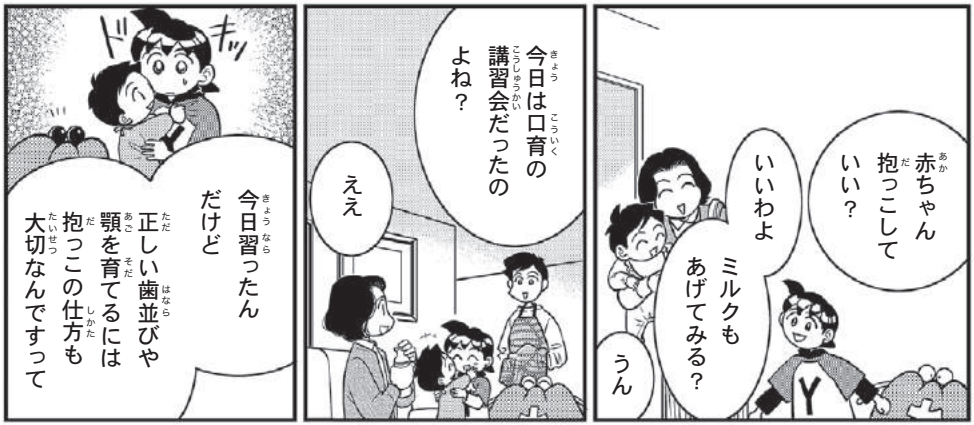


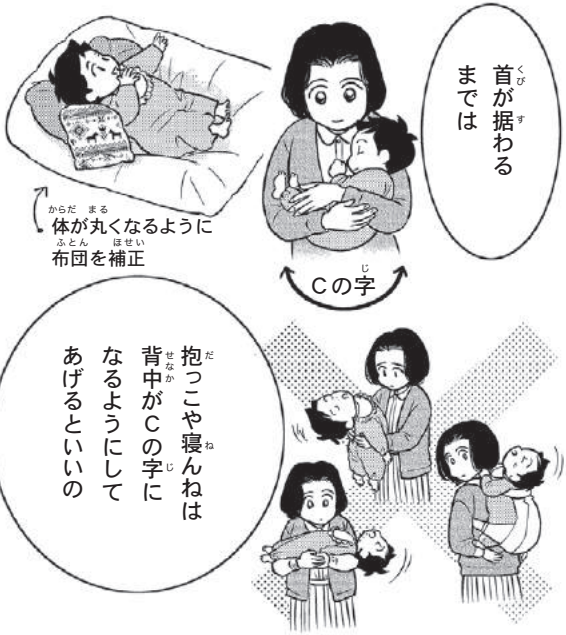
健康サポーター えむぞぅくん
―口育編―

お口の成長は赤ちゃんの頃からだぞぅ!

健康なお口を育てるのは歯の生える前、
赤ちゃんの時からの習慣がポイント!
抱っこや寝姿勢、ミルクの飲ませ方、ちょっと
したことが健康な体づくりに影響します!

作・画/あさみさとる
監　修/鈴木丈夫(歯学博士)





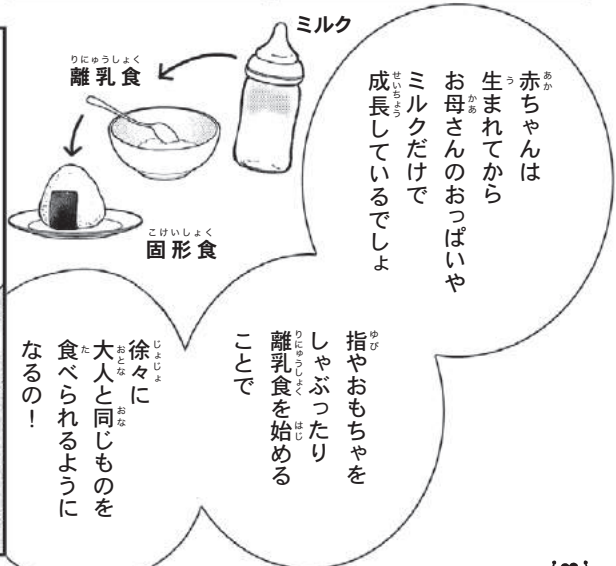
ミルクのあげ方も口育には大切なポイントがあるの
赤ちゃんがお母さんのおっぱいを吸うには口の周りや舌の筋肉をいっぱい使っているのね
赤ちゃんは舌を上手に動かしてお乳を吸います
でも一般的な哺乳瓶のニプルは赤ちゃんがミルクを飲みやすいように出来ていて
ニプルはコレ
ホッ
んくんく
正しい歯並びや顎を作るために筋肉が鍛えにくくなっているの
いっぱい飲んでくれるから安心なんだけど
哺乳瓶の中にはお母さんのおっぱいに近い吸い心地のものもあるから
探して試してみようと思っているの
ちょっとちがうの
へぇー
なるほど
チュー
チュー
確かにこれは飲みやすい
ゴクゴクのめちゃうでござる
リンゴジュースうまぁ～
あっ！それジュースを入れてた哺乳瓶
いつのまに…
まさか赤ちゃんのジュースまで
ぶー

健康サポーター えむぞぅくん
―口育編―

離乳食を始めよう！ だぞぅ！

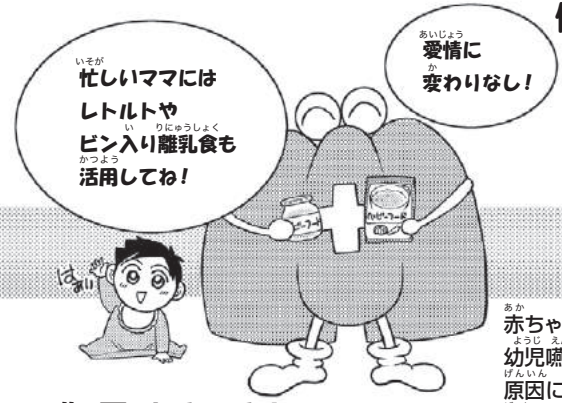
母乳やミルクの飲み方(乳児嚥下)と固形の食べ物の飲み込み方(成人嚥下)は違います。乳児嚥下の仕方が離乳食後まで残っていると、歯並びが悪くなったり口呼吸になったり睡眠時無呼吸症候群になったりします。
離乳食は乳児嚥下からシフトする大切なポイントになります。

作・画/あさみさとる
監　修/鈴木丈夫(歯学博士)



離乳食を始めるタイミング

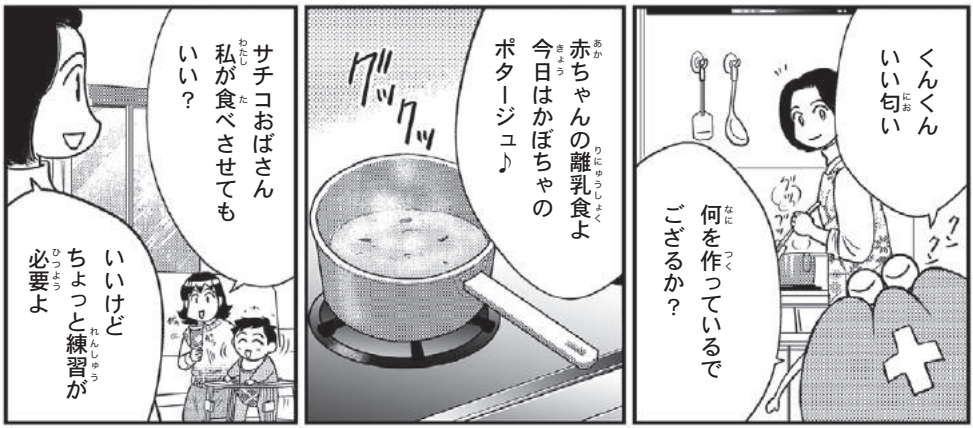
健康サポーター えむぞぅくん
―口育編―

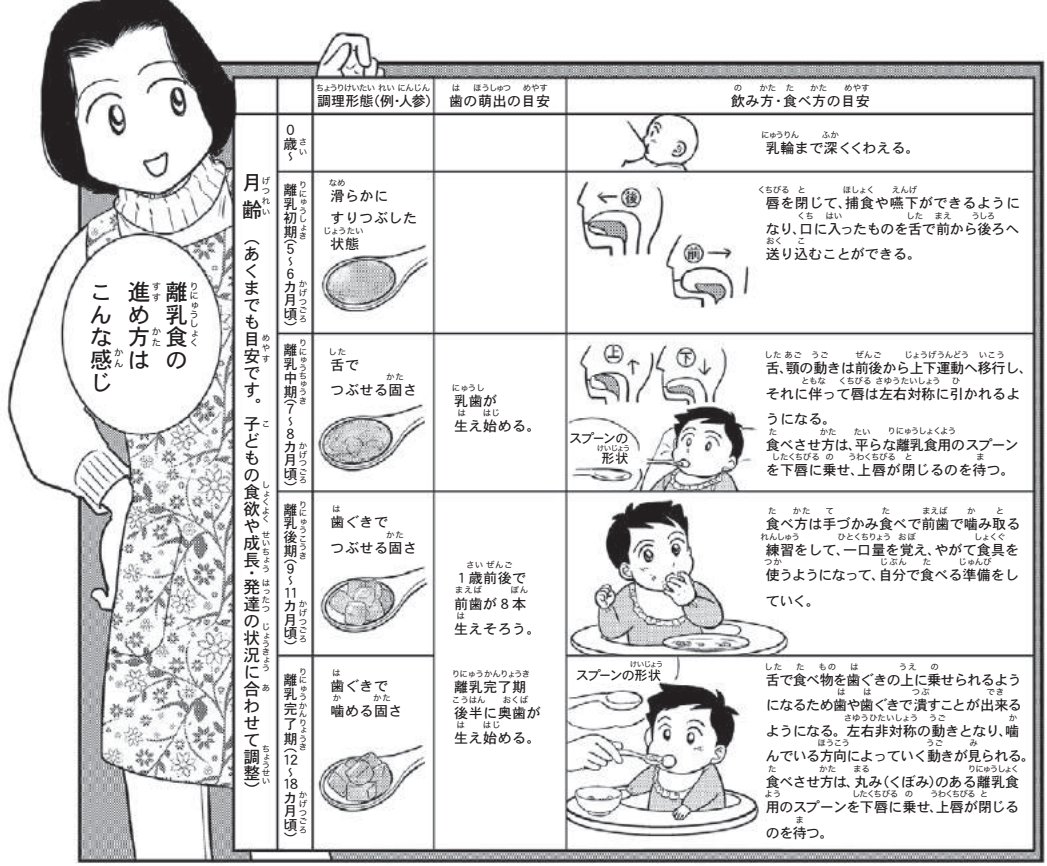


離乳食でお口を育てるぞぅ!

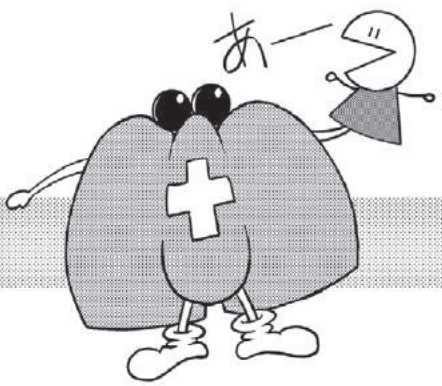
赤ちゃんの体が十分に発達しないまま離乳食を進めると
幼児嚥下が残ってしまったり食べ物を丸飲みしてしまう
原因になり、正しく噛む機能が育ちません。
月齢ではなくお子さんの歯の萌出状態などを見て
離乳食を進めましょう。

作・画/あさみさとる
監　修/鈴木丈夫（歯学博士）





出典：「授乳・離乳の支援ガイド（2019年改訂版）を基に作成（厚生労働省）



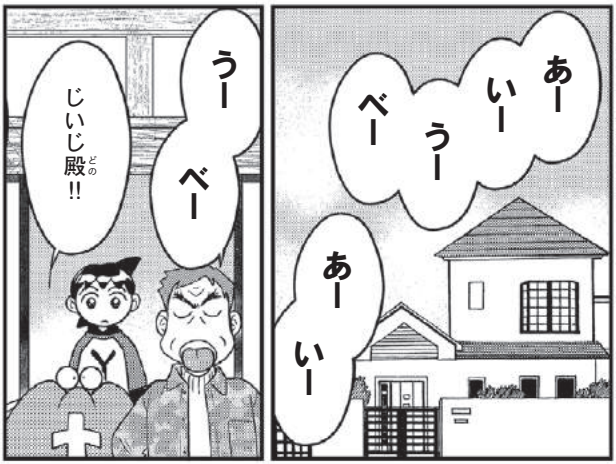
健康サポーター えむぞぅくん

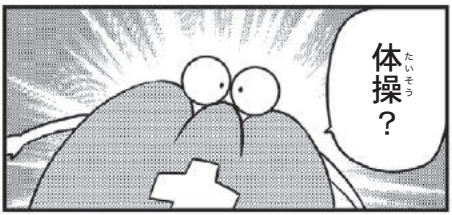
―口育編―

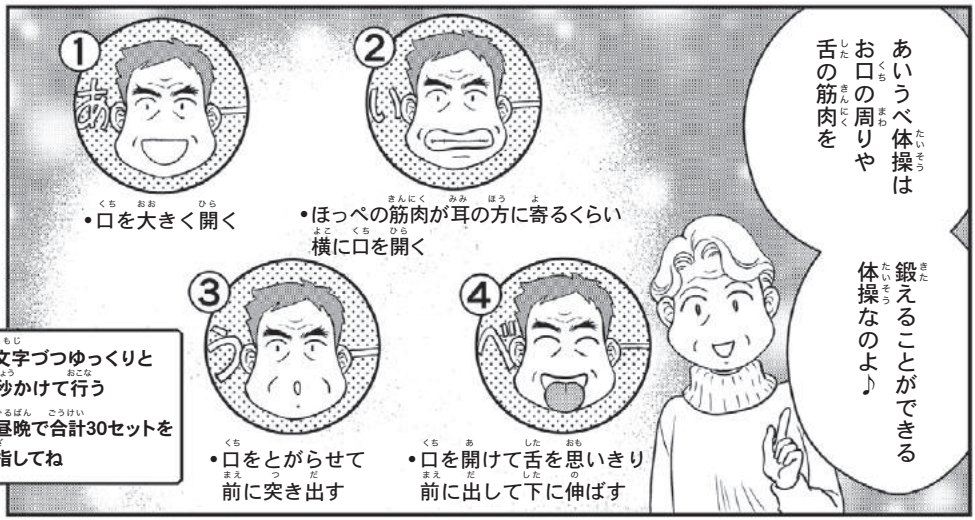
「あいうべ」体操をするぞぅ!

あいうべ体操は虫歯予防から美容までいいことだらけの体操です! 声を出さなくてもOK!
さあみんなでLet's Try!

作・画/あさみさとる
監 修/鈴木丈夫(歯学博士)





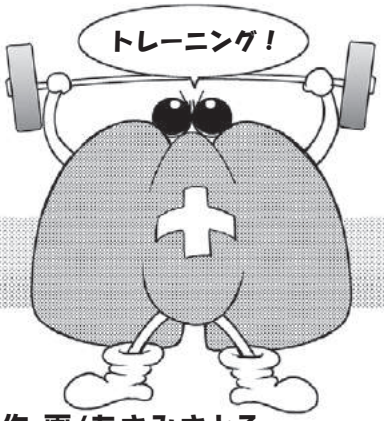

あいうべ体操は
お口の周りや
舌の筋肉を
鍛えることができる
体操なのよ♪
①
あ
•口を大きく開く
②
い
•ほっぺの筋肉が耳の方に寄るくらい
横に口を開く
③
う
•口をとがらせて
前に突き出す
④
べ
•口を開けて舌を思いきり
前に出して下に伸ばす
• 1文字づつゆっくりと
5秒かけて行う
•朝昼晩で合計30セットを
目指してね

口の周りや
舌の筋肉を
鍛えることで
口呼吸から
鼻呼吸への
改善になるし
唾液の分泌が増えて
虫歯や歯周病の
予防にもなるのよ
ユウキのお口ぽかんにも
効果ありよ♪
へぇー
それに
ほうれい線や
顔のたるみにも
効果があるのよ！

えー!!
それ本当!?
ママ殿
アイ殿

その夜——
あー
いー
うー
ただいまぁ

べ——
何？
何の呪文？
パパ殿
話せば長くなる
でござるよ……

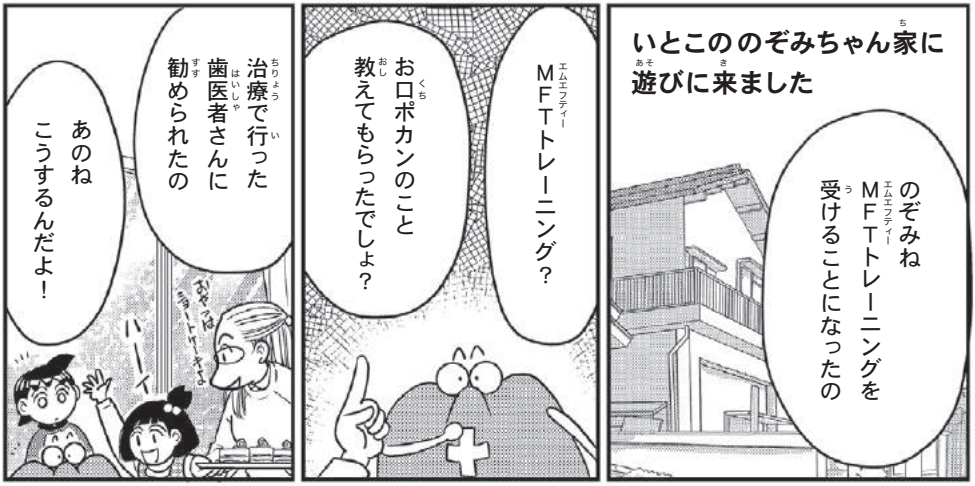


健康サポーター えむぞぅくん
―口育編―

MFTトレーニングをするぞぅ!

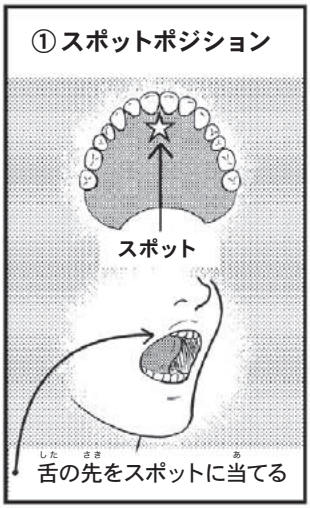
お口周りの筋肉のバランスが崩れると、歯並びの乱れなどさまざまな体のトラブルを引き起こします。
MFT(筋機能療法)トレーニングでお口周りの筋肉や舌の動きなどを正しく機能させる訓練をしませんか?

作・画/あさみさとる
監　修/鈴木丈夫(歯学博士)



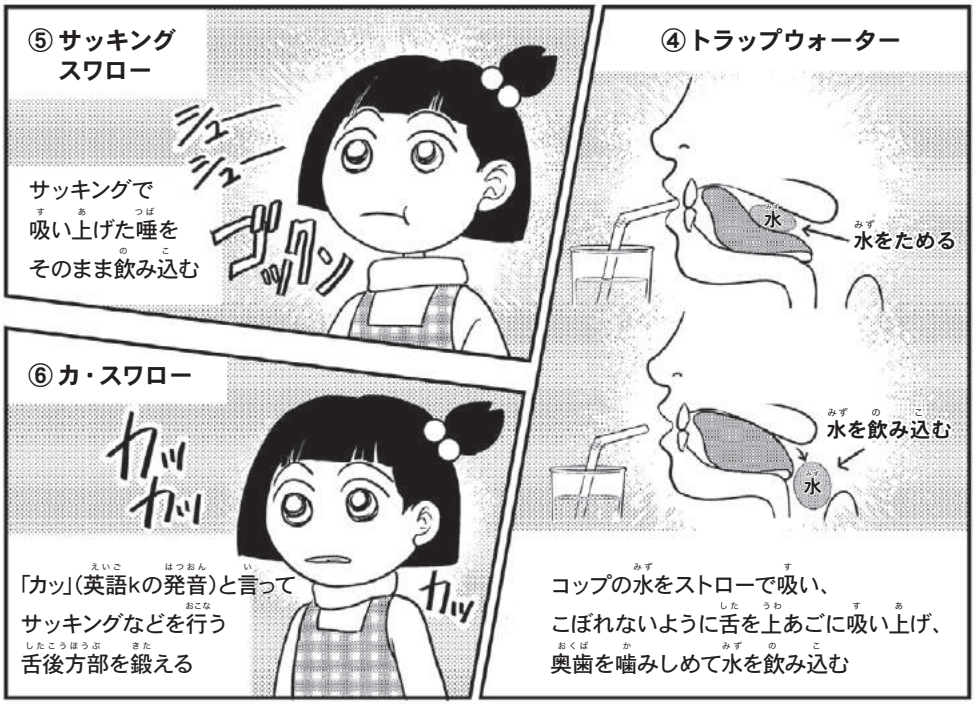
舌の横から唾を勢い良く
吸い上げ音を立てる

舌全体を上あごに吸い付け
「ポン!」と音を立てる



舌の先をスポットに当てる

参考：「口腔筋機能療法(MFT)の臨床」山口秀晴・大野肅英監修 わかば出版 1998年
「Q&A口腔筋機能療法〈第2版〉」大野肅英・山口秀晴監修 ミツバオーソサプライ 2004年


⑤サッキング
スワロー
シュー
シュー
ゴックン
サッキングで
吸い上げた唾を
そのまま飲み込む
④トラップウォーター
水
水をためる
水を飲み込む
水
⑥カ・スワロー
カッ
カッ
カッ
「カッ」(英語kの発音)と言って
サッキングなどを行う
舌後方部を鍛える
コップの水をストローで吸い、
こぼれないように舌を上あごに吸い上げ、
奥歯を噛みしめて水を飲み込む

トレーニングに併せて
マウスピースなどの
器具を使うことで
トレーニング効果を
上げることもできるん
ですって
歯列矯正
マウスピース
えむぞうくんも
トレーニングした方が
いいことあるよね
何をでござる?
ハテ?
食い意地を抑える
トレーニング!
のぞみの
ケーキが……
ごめんでござる
トレーニングする
でござる!!

健康サポーター えむぞぅくん
―口育編―

作・画/あさみさとる
監　修/鈴木丈夫（歯学博士）

お口を育てるぞぅ!!

オーラルアプライアンス(口腔内装置)は
悪い歯並びの根本原因に働き掛け
自然な顎の成長と発達を実現します。

のぞみが
行っている治療は
早期予防矯正治療
といって

治療後
治療前

永久歯が生えそろう前
(3〜15歳)に
歯や顎の位置を
体の成長とともに
自然なかたちで
整えるの！

マウスピースを
着けるのは
昼間は1時間程度と
夜寝ている間で
基本的に
痛みはないみたい

すー

毎日
MFTトレーニングと
マウスピースを入れる
モチベーションを
維持させるのが
大変だけど
のぞみは
やる気満々で

だって！
のぞみ
えむぞうくん
みたいになるん
だもん！

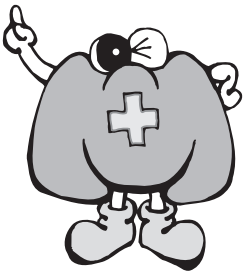
え？
何で!?

健康な
お口になったら
いっぱいご飯が
食べられて
えむぞうくんに
おやつ横取り
されなくなるでしょ

あはははは

ラッ
そこ

えむぞぅくんと日本医学交流協会医療団



えむぞぅくんは日本医学交流協会医療団のイメージキャラクターです。当団体は、えむぞぅくんを通してより多くの方々に健康に関する話題や知識を提供することを目指しています。

健康サポーター えむぞぅくん 口育編

発 行 人 … 鈴木久夫
編 集 長 … 小幡草子
編集協力 … 特定非営利活動法人 日本医学交流協会医療団
発　　行 … 株式会社ドクターズプラザ
〒160-0004　東京都新宿区四谷四丁目3番地20号
いちご四谷四丁目ビル11階
TEL：03-6457-8024　FAX：03-6457-8104

漫　　画 … あさみさとる
監　　修 … 鈴木丈夫[歯学博士]
デザイン … サンエーデザイン
第 1 刷 … 2022年3月15日

※ 本書の内容の一部または全部を無断で複写・転載することを禁じます。

※ 漫画のストーリー展開や誌面のスペースの都合上、説明が不十分な箇所もございます。病状についての詳細は医療機関にお尋ねください。

広告

広告