

## 分院オープンのお知らせ

いつもあたたかいご支援をいただきありがとうございます。

このたび、西村歯科の分院として『フェニックス通り歯科』を堺に開院いたします。西村歯科はおかげさまで今年開院46周年を迎えました。これまで地域の皆さまに支えていただきながら『お口の健康を守り育てる歯科医療』に取り組んでまいりました。分院でも本院と同じように予防を中心とし、安心して通っていただける歯科医院を目指してまいります。

堺の地域の皆さまとの新しい出会いを楽しみにしながら、これからもお口の健康づくりのお手伝いのできれば嬉しく思います。本院・分院ともに成長し、さらに皆さまの健康に貢献できるようスタッフ一同努めてまいりますので、今後ともよろしく願いいたします。

**春**は学校や職場環境が変化することでストレスを抱え、自律神経の乱れに繋がることがあります。自律神経を整えるために手軽で効果的なのは、鼻から吸って口からゆっくり吐き出す呼吸です。普段無意識に口呼吸に偏っている方も多いですが、鼻呼吸にすることはたくさんのメリットがあります。

鼻の奥には「副鼻腔（ふくびくう）」という空洞があり、そこでは一酸化窒素という物質が作られています。鼻から息を吸うと、この一酸化窒素が空気とともに肺へ運ばれます。一酸化窒素には血管を広げて血流を良くする働きがあり、肺での酸素の取り込みを助けると考えられています。また、鼻は空気中のほこりや花粉、細菌などをとらえるフィルターの役割を持ち、吸い込んだ空気を温めて湿らせる働きもあります。

こうした機能は口呼吸では十分に働きません。日常生活の中で鼻呼吸を意識することは、呼吸の効率を高め、体調管理にもつながります。忙しいときこそ、ゆっくりとした鼻呼吸を心がけてみましょう。

医療ライター 妹尾 淳子



# 食べる姿勢とは？

近年、子どものむし歯や歯肉炎は減少傾向にあります。代わりに問題になっているのが「お口の機能の発達の遅れ。」です。誕生日の口ウソクが吹き消せない。お口がいつもポカンと開いている、といった子が増えていると聞いたことはないでしょうか？

お口の機能はもともと「食べる」「話す」などを通じて少しずつ育っていくものです。その発達が遅れていることを、専門的には「口腔機能発達不全症」と呼んでいます。「発達不全」と聞くとショックを受けてしまうかもしれませんが大丈夫です。あくまで発達が遅れているだけです。

お口の機能の発達の遅れを取り戻すには舌や唇などお口のトレーニングが効果的で、そうした指導を歯科で行うこともあります。でもそれ以前にまずおうちの方に意識を向けてほしいのが日常の「食べること」の見直しです。お口の機能を育てるいちばんの訓練は「毎日の食事」です。お子さんは「がぶり、もぐもぐ、ごっくん」と繰り返すことで、唇や舌、頬の筋肉、のどの上手な使い方を自然に獲得し習熟していきます。

しかし「食べること」にはきちんとしたフォームがあります。野球のピッチャーにきれいな投球フォームがあるように実は「食べること」にも適切な姿勢があるのです。よい「食べる姿勢」で食事をするのがお子さんのお口の健全な成長につながります。一度見直してみましよう。

歯科衛生士 鳥澤 佳子  
NICO 2025年4月号参照

