

歯っぴー通信

第79号

2025. 4. 1

三阪歯科医院・あかちゃん・こども歯科
中間市太賀1-2-3 Tel 093-244-0315
URL: <https://www.misakasika.jp>

前歯がぶり

先週末の寺子屋歯っぴー塾で春の歌をしつかり歌ったので、どうやら寒の戻りを超え、3月中には花見ができそうです。一足先にMLB（アメリカメジャーリーグベースボール）開幕戦ドジャース対カブスが東京ドームで行われました。両チーム日本人選手5人が出場活躍をしていました。特に大谷選手、今年は二刀流でどんな活躍をするのか楽しみです。

さて年度末、中間市の1歳半、2歳児健診や私が園医をしている保育園での健診においてむし歯の本数は激減していますが、お口ぽかんの子や歯並びに問題のある子供たちが増えています。私の感覚では60〜70%の子に不正咬合がみられるように感じます。次第に歯並びの悪さや発音に問題のある構音障害につながり、口呼吸の問題も出てきます。

特に歯並びは遺伝と思われる方が多いようですが、遺伝（20%）よりも噛む環境の問題（80%）の方が大きいのです。歯並びにとって重要なことは「上顎の成長」で

すが柔らかい食べ物が増えた現代の食生活の中ではその機会が失われがちです。最初に生えてくる前歯や上唇をしつかり使うこと「前歯がぶり」が上顎を成長させるポイントになります。

その前に生まれたての赤ちゃんは生来的に母乳やミルクを口から摂取する能力を備えています。哺乳は栄養をとるだけではなく、くちびるなどの口腔周囲筋を鍛え、咬反射でかむように哺乳することによって成長させガタガタの歯並びを予防し同時に鼻腔を形成する骨も成長させます。

前歯に相当する歯ぐきでかむように哺乳することで脳が刺激され、また舌をうねるようにして乳を喉に送り込んでいるため舌筋が鍛えられ、将来の低位舌、構音障害を予防します。

歯科病名として口腔機能発達不全症と名づけられ保険適用もあります。当院でも対応しています。お気軽にお声かけして下さい。（院長）



ラグビーがっつなげた私の人生

中間市 赤間雅一

私は山口県長門市の湯本温泉近くの山の中で生まれ、子どもの頃から自然に囲まれ、天然のウナギを釣ったり、海の幸を捌いたりしながら育ちました。

中学生の時、「青春とはなんだ」という学園ドラマを観たことでラグビーに興味を持ち、高校はラグビーをするために山口県立山口水産高校へ進学しました。運よく十数年ぶりに花園に出場する年に入

学。3年間、正月は大阪で過ごし、ラグビー漬けの日々でした。そこで培った経験や仲間との絆は、今でも私の大切な財産です。

高校卒業後は深川養鶏に就職し、北九州で働くことになりました。営業の仕事が続ける中で、ラグビーからは一時



離れていましたが、21歳の時に現在の妻の紹介で帆柱クラブに入部。そこで再びラグビーと向き合い、多くの人と出会いました。三阪先生ともこの時にご縁があり、それ以来、歯の悩み事はすべて三阪歯科医院でお世話になってい

ます。

帆柱クラブでは35歳までプレーし、その後は北九州玄感クラブで60歳まで試合に出場。ラグビーは単なるスポーツではなく、私の人生において、人とのつながりをつくる大切な存在となりました。

65歳で定年を迎えた後、帆柱ヤングラガーズの仲間に誘われ、小学1年生のコーチを始めました。子どもたちが私のお腹を叩いてじゃれ合う姿を見ると、本当に幸せと感じます。ラグビーを通じて学んだことを、次の世代に伝えられることは何よりの喜びです。今の子どもたちにも、しっかりと食べ、体を動かし、歯を大切にしたいと願っています。実は高校時代、試合中に前歯を折ったことがあり、今でもその経験が忘れられません。

現在は、定期的に歯のケアを受けながら、自分の健康を守る大切さを実感しています。

三阪歯科医院では、歯の健康だけでなく、予防の大切さについても教えてくれます。

私のこれからの目標は、子どもたちにラグビーの楽しさを伝え、北九州や福岡のラグビーをさらに強くしていきたいと考えています。健康な体、歯があつてこそお願いです。で、これからもどうぞよろしくをお願いします。



上段：院長
下段：赤間さん



歯ぎしり・食いしばりをしていませんか？ ～症状・メカニズムと予防法～

皆さんこのような症状で悩んでいませんか？

- ☐ 朝起きたときに顎がこわばっている、疲れている
- ☐ 何もしていないのに歯がしみる、痛い
- ☐ 肩こりや頭痛が続くが、原因がわからない
- ☐ 歯の詰め物や被せ物が取れやすい
- ☐ 睡眠の質が悪く、日中に疲れを感じる



もしひとつでも当てはまるなら、それは「ブラキシズム（歯ぎしり・食いしばり）」のサインかもしれません！知らないうちに歯や顎に負担をかけ、気づいたときには歯が削れたり、詰め物が壊れたり…なんてことも。でも、大丈夫！！

この記事では、「なぜ歯ぎしりが起こるのか？」から「どうすれば改善できるのか？」まで、わかりやすく解説します。日常生活でできる簡単な対策もご紹介するので、ぜひ今日から試してみてください！

そもそもブラキシズムって何？

ブラキシズムとは、無意識に歯をこすり合わせたり、噛みしめたりする現象です。実は病気ではなくお口の習癖と考えられています。しかし過度な力がかかると歯や顎に負担をかけ、お口や体の不調の原因となることもあり注意が必要です。

ブラキシズムの種類

- ☐ 歯ぎしり（グラインディング）：睡眠中にギリギリとこすり合わせる
- ☐ 食いしばり（クレンチング）：無意識に強く噛みしめる
- ☐ タッピング（Tapping）：上下の歯をカチカチとぶつける

なぜブラキシズムが起きるの？

ブラキシズムの原因には以下のことが関係しています。

- ストレスや心理的な緊張 → 日中のストレスを無意識に発散しようとして歯ぎしりをすることがある。
- 噛み合わせのズレ → うまく噛み合わない歯があると、脳が歯の位置を調整しようとして歯ぎしりが起こる。
- 睡眠時無呼吸症候群（OSA）や口呼吸 → いびきや口呼吸がある人は、気道を確保しようと歯ぎしりをする人が多い。
- スマホやパソコンの長時間使用 → 前かがみの姿勢が続くと首や顎に負担がかかり、食いしばりを引き起こしやすい。

気をつけるべきブラキシズムの影響

「ブラキシズムは病気ではない」とはいえ、過度な力がかかると以下のような問題が起こる可能性があります。

歯への影響

- ☐ 歯の摩耗・知覚過敏
- ☐ 詰め物・被せ物の破損
- ☐ 歯のひび割れ・破折

顎への影響

- ☐ 顎関節症（TMD）
- ☐ 咀嚼筋の過緊張・こわばり

全身への影響

- ☐ 頭痛・肩こり
- ☐ 睡眠の質の低下
- ☐ 耳鳴り・耳の違和感



小児のブラキシズム

実は、小児のブラキシズムは大人よりも発生頻度が高いことがわかっています。日本で行われた

調査によると、約3歳頃から始まり、2～12歳の子どもの約21.0%に見られるという報告があります。特に6歳頃が最も多く、27.4%の発生頻度になるとされています。

ただし、小児のブラキシズムは永久歯が生えそろうにつれて自然に消えていくことがほとんどです。また、環境の変化によるストレスが一時的な原因となることもあります。

お子さんの歯ぎしりが気になる場合は、様子を見ながら、必要に応じて歯科医院に相談すると安心です。

今日からできる！ブラキシズム対策

【大人の対策】

- ストレスを溜めない習慣をつくる（深呼吸・ストレッチ・趣味を楽しむ）
- スマホやPCの使用時間を見直す（姿勢の悪さが食いしばりにつながる）

【子どもの対策】

- 基本的には経過観察（成長とともに自然に減る）
- 就寝の時間を規則的にして就寝前にリラックスする時間を作る。

【歯科医院での対応】

- ・ 歯を保護するためのマウスピース（ナイトガード）の作製。
- ・ 噛み合わせの調整

あなたはいくつ当てはまる？ ブラキシズムチェックリスト

以下の項目にチェックを入れて、症状がないか確認しましょう！

- ☐ 朝起きたときに顎が疲れている・痛い
- ☐ 歯のすり減りやひび割れがある
- ☐ 冷たいものがしみる（知覚過敏）
- ☐ 就寝中に歯ぎしりや食いしばりを指摘されたことがある
- ☐ 日中、無意識に食いしばる
- ☐ 肩こりや頭痛が頻繁にある
- ☐ 歯の詰め物や被せ物が取れやすい
- ☐ 睡眠中によく動く・寝相が悪い（子ども）
- ☐ 寝るときに口を開けている（口呼吸）
- ☐ 大きないびきをかく

まとめ

ブラキシズム（歯ぎしり・食いしばり）は病気ではなく、生理的な現象のひとつですが、強い力が加わると歯や顎に負担をかけ、不調の原因になります。歯の摩耗や顎の痛み、頭痛・肩こりなどの症状がある場合は、対策が必要です。

ナイトガードの使用やリラックス習慣の導入、スマホ・PCの使用時間を見直すことで、負担を軽減できます。

子どもの歯ぎしりは成長過程で自然に減ることが多いですが、口呼吸やいびきがある場合は注意しましょう。

気になる症状があれば、早めに歯科医院で相談することが大切です。お気軽にご相談ください。

寺子屋歯っぴー塾
開催報告

第61回
1月25日(土) 開催

1時間目は院長より「30歳〜60歳までの二通りのの人生「血管の健康と歯周病予防」と題し、お話がありました。特に歯周病は口腔内にいる細菌の感染症であり毛細血管への菌や、炎症性サイトカインの侵入により全身疾患と深く関わっていると話されました。歯周病に対しては日頃のセルフコントロールにプラスして数ヶ月ごとのプロケアが望ましいとのことでした。

2時間目は小原先生より「乳幼児期のお口の発達の重要性」と題し、お話しいただきました。口腔機能発達不全症に焦点を当て、その原因や影響について説明がありました。特に0〜3歳の感受性期に適切にお口を発達させる重要性が強調され、具体例を交えながら解説が行われました。哺



乳や離乳食の進め方、歯並びや発達不足への早期対応のポイントが挙げられました。これらが全身の健康にも関わることを示し、「日々の小さな工夫が将来の健康を支える」とのことでした。

第62回
2月22日(土) 開催

1時間目は、院長より、「毛細血管のクリーンアップ」老化を促進する負の連鎖を断ち切ろう」と題し、お話しいただきました。

老化を予防するにはどうすれば良いのでしょうか？それは、毛細血管のクリーンアップをすることです！

毛細血管を傷つけたり、詰まらせたりする原因は、酸化(さび)、糖化(こげ)、慢性炎症(ぼや)です。

人間が生きていくのに必要なことは、主に水、呼吸と食べ物です。その中でも細胞の中にある、エネルギーを産生するミトコンドリア(1細胞内に数百個〜数千個あるといわれている)の働きが重要です。ミトコンドリアを生き生きと働かせるために、まずは生活習慣を見直し、さび、こげ、ぼやを起こさないようにしましょう。その補助として、医療の中では、水素が注目さ

れています(ドラマのドクターXでも、医療現場で水素が活用されている場面があります!)。水素は、粒子が最小で体内のすべての場所に到達することができ極悪活性酸素のヒドロキシラディカルのみに反応し水に流れてくれます。まさに最強の抗酸化物質です。

2時間目は、院長より、「防災士の岩尾昇さんの「防災教室」が行われました。



うと、大地震や台風などの大規模災害を想像しがちですが、今回は「命が助かった後にどう生き延びるか」に焦点を当てたお話でした。

講義の中で特に印象的だったのが、「3の法則」です。
・3分間 呼吸ができなければ生存が困難になる(呼吸)
・3時間 体温を維持できなければ生存が困難になる(体温)

・3日間 飲水を摂れなければ生存が困難になる(水)
・3週間 食事を摂れなければ生存が困難になる(食料)
実際の被災時には、まず「自分の命を守り、生き延びる」ことが最優先です。そのために、最低3日間は自宅で生き延びられる準備が必要だと学びました。

皆さんは、災害のために、食料等の備蓄をしているかと思いますが、ご自身、ご家族の飲み水の備蓄量を把握していますか？ご自身のご家族構成を基にして、3日間の必要な飲料水を確認しておきましょう(体重60kgの成人に必要な一日当たりの飲み水3ℓとします)。また、20ℓのケール缶を使用した簡易トイレに実際に座る体験をさせていただきました。

講師の岩尾昇さん、貴重なお話をありがとうございました。どうぞごい

簡易トイレ体験
恥ずかしからず
まずは座ってみよう!



第63回
3月22日(土) 開催

1時間目は武友寛先生の肩まわりを主にストレッチをしていきました。僧帽筋や広背筋は日頃あまり動かすことがないので血流が滞り硬くなつてコリにつながります。日頃から軽く動かすことで肩こりなど予防することが出来ます。

2時間目はちよつとお洒落にクラシックコンサートです。チェロ、ピアノ伴奏で山崎真理子さんのソプラノ独唱、モーツァルト作曲の「春へのあこがれ」1番は原詩でその後はなかにし礼訳詞で披露され、次に中田章作曲の「早春賦」を透きとおった声で歌われました。次はチタエリスト岸本義輝さんのベートーベン作曲の「チェロソナタ」です。大変優雅に演奏されました。最後にピアノスト末永龍一さんによるショパン作曲、「幻想



その後、参加者の皆様との真理子さんの歌唱教室です。「雪」雪やこんこ、山田耕作作曲、北原白秋作詞の「あわて床屋」、そして最後に春の歌を5曲「五月の歌」「春へのあこがれ」「花の街」「春の歌」「花のまわりで」全員参加でチェロとピアノの豪華な伴奏で一気に歌い上げました。今日の歯っぴールームは春の匂いに包まれていました。皆さんの帰りの表情も春いっぱいようでした。

かむかむメニュー
～中華風刺しみ～



【材料】（2人分）
 タイ（白身魚）の刺し身 100g
 大根 100g
 長ネギ（白い所5cm） 1/4本
 カイワレ大根 1/2パック
 くるみ（無塩の素焼きタイプ）好みて
 白ごま 大さじ1

【作り方】

- ①大根は長さ5cmくらいの千切りにする。長ネギは開いて中の芯を取り除き千切りにし、水にさらす。
- ②刺し身は薄くそぎ切りにする。
- ③くるみは粗く刻む。
- ④大根、長ネギ、カイワレ大根をお皿に盛り、その上に刺し身を並べ、くるみ、白ごまをふりかけ、食べる直前にタレをかけて全体を混ぜていただく。

春が旬の桜鯛を使って、お祝いの席にいかがでしょうか。
詳しくは、スタッフ（和田）までお尋ね下さい。



初めてのジブリ
パークに行ってき
ます。女5人旅騒い
できます♪ (T.K)



昨年度、子育てサークルに参加していた親子が、4月から仕事復帰、保育園入園といった新しい環境に入る方が多くいらっしゃいます。保育園の給食をしっかりと食べられるよう、元気に過ごせるよう応援しています！私も4月から新たに1年通して、0歳からの健康長寿研究会のセミナーに参加し、学びを深めていきたいです。（小原よしえ）



いよいよ4月に保育士試験日が迫ってきました。なかなか記憶できず苦戦していますが、
んによい結果をお伝えできるように、がんばるぞ！
(小原成将)



嬉野温泉に行きます。日本三大美肌の湯につかって、美味しいものを食べてのんびりしたいです。宿にある月夜しみです♪ (M)

スタッフ発信



2年ぶりに北九州マ
ラソンに出場しまし
た。目標タイムで完
走できました。

(W.S)



野球シーズン到来！
ドジャースの開幕戦、
チケットとれず、TVの前
で大谷翔平選手に釘付け
でした。ずっと応援して
います。(M.F)



春の訪れと共に私の天敵達がやってきます。体調管理に気を付けつつ、上手く付き合っていきたいです。(N.M)



静岡にいた時の友だちが福岡市に転勤の為転入してきます。15、6年ぶりに再会できるので、とても楽しみです
(H.T)



昭和時代、ちょっとエッチな美新人娘(ミルキーっこ)のキャッチフレーズでデビューしたアイドル。そんな歌姫に会いたくて、今度フェスに行ってきます。(Y.T)



中学生1年の次男が私より大きくなりました！そんな次男とまた暖かくなったらウォーキングをしたいです (F.M)

お願い申し上げます。
三阪歯科医院では、診療の他にも、お口から全身の健康を考えるきっかけ作りとして、寺子屋歯つぴー塾、フレイル予防教室、口育（こういく）サークルなど、健康寿命を目指すための取り組みを行っています。地域の保健室として、皆さんやご家族の健康をサポートしていきます。どうぞフルにご活用ください。

でき、ラグビーの指導にも携われる体力に繋がっていることを感じました。赤間さんが育てている子どもたちが、20年後…ジャパンのユニフォームを着て活躍することを心から願っています。

お口の定期健診に多くの方がご利用いただいています。現在予約が取りづらい状況ではありますので、ぜひ健診終了後に次回のご予定をお決めいただきますと幸いです。ご協力、どうぞよろしく、お願い申し上げます。

編集後記

酷暑といわれた2024年夏を過ぎ、今回の冬は長くとても寒い日が続いたように感じました。皆さんは体調を崩されませんでしたか？

患者体験記では、赤間雅一さんにご協力いただきました。子どもの頃から習慣としていた外遊び、食生活が、18歳から定年を迎えるまで精力的に

編集後記