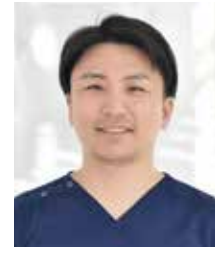




低いぜつ 低位舌と口呼吸

〜自覚しにくい悪習慣〜



歯科口腔外科

とやま なおと
外山 直人

低位舌、口呼吸の健康への影響についてご存知でしょうか。

まず、低位舌とは舌が正常な位置（舌の先端は上の前歯の根元、舌全体は上あごについている）よりも下にある状態のことです。舌は筋肉の塊で、話すときや食事をするときに重要な役割を果たします。低位舌の場合、舌の筋力が弱いことで気道が狭くなり、口呼吸になりやすかったり、滑舌かっせつが悪くなったり、むせやすくなるります。

次に、口呼吸についてです。鼻を通さずに口から空気を吸い込む状態で、慢性的な鼻詰まりや先に述べた低位舌などでお口をポカンと開けていることが多くなると、唇を閉じる筋肉が衰え習慣化します。鼻は吸い込んだ空気中の細菌やウイルスをキャッチし浄化するだけでなく、加湿温度調整をする役割があり、口呼吸はこの機能を損なってしまいます。それだけではなく、口呼吸を続けると唇や口の中が乾燥する、歯並び・

噛み合わせが悪くなるなど、さまざまな悪影響を及ぼします。

改善するためには鼻詰まりの治療は重要です。しかし、それだけではなく、低位舌、口呼吸はいずれも口の周りの弱った筋肉のトレーニングが有効で、歯科医院など専門機関で正しい診断に基づいた指導を受けることが重要です。

低位舌と口呼吸は、子どもから大人まで影響を及ぼす可能性がありますが、対策を取ることできまざまな問題を予防できます。最近なんだかむせやすくなった、お子さんのお口がいつも開いている、顎あごがしゃくれているなど、気になった際は、歯科医院への相談をお勧めします。



vol.87

幸せに向かう流れ

ふれあい交流センター センター長

はかまた やすづく
袴田 恭紹



人権 コラム

「えい、やああつ」力強い子どもたちの掛け声が体育館に響き渡りました。会場にいる人たちの鼓動が共鳴しているかのように一体感が生まれ、ふれあい交流センターまつりの団体発表がスタートしました。まさに「命の輝き」を感じる時です。

しかし、このすがすがしい一体感とは対極にある「人を誹謗中傷する」「差別をする」といった行為が、大きな社会（人権）問題となっています。特にインターネット上の誹謗中傷などの拡散は、我慢の限界を越え、心を傷つけられ、溢あふれる悲しみや怒りで苦しめられる人を数多く作っています。想いを伝えるという意志の無い多数が、いくら群れになっても一体感を感じることはありません。「拡散」という現象の怖さは、最初は事実を基にした個人の意見でも、広がっていくうちに事実とは離れ、「攻め立てることを目的とした巨大な流れを形成していくことです。ただ、止めようもない程の巨大な流れも、一人一人の力が集まってできていくことを忘れてはいけません。何処どこに力が向いているのかを一人一人が認識すれば、流れは変わるかもしれません。「何処」について、民生委員の方々の会話の中でヒントをいただきました。

最近の子どもについての課題を考えると、自然と教育している大人側に問題があるのではないかと話になりました。次第に、子どもたちを育てている親世代が心配であるという流れになり、過干渉や過保護、反対に虐待など、昔と比較して違ってきているという意見が多く出てきました。しかし、そこで流れを変えたのは「今の親世代を育てたのは、私たちだからね。反省しないと」という一言でした。流れの方向が子どもから親、親から社会に行ったのですが、最終的に親世代を育てた自分たちに戻ってきました。外に向かつて攻めている様子はよく見聞きするのですが、なかなか自分の方に向かうことはできないものだと思います。

人は、伝えたいことがあって表現するのであり、人を傷つけたいと思っていないのではないと信じています。自分の考えを伝えることは重要であり、よりよく生きていくのに必要なことです。その時、自分の考え（意見）が何処に向かっているのかを考えることができれば、巨大な意思を持たない流れはできないであろうし、できたとしても変わるかもしれません。きっと、その新しい流れは、幸せに向かうのではないのでしょうか。