

MFT

みなさんはMFTという言葉を目にしたことはありますか？

MFTとは、筋機能療法の略称です。

小さい時にお箸の持ち方を親から注意されたり練習した方も多いと思います。

箸の持ち方は人の目につくことであり自分の癖に気づきやすいのですが、

自分の「舌の癖」「咬み方の癖」「飲み込み方の癖」などは知らない方も多いのではないのでしょうか？

日常生活の中で、夢中になって本を読んだりテレビを見ているときに、口をぽかーんと開けて上下の歯の間に舌が出ていたり、飲み込むときに舌を突き出し、歯を押しするような動きをすることがあります。これを舌癖といいます。

舌癖のある人は、いつも舌が口の中で低い位置や前方にあり歯を押ししています。そして、飲み込むときに、さらに強い力で歯を押し出します。そのうえ唇や頬の筋肉の力が弱く、特にいつも口を開けている人は外側から歯を押しさえる力がありません。

私たちは1日600～2000回無意識に飲み込む動作（嚥下）をしています。舌癖のある人は、飲み込むたびに舌で歯を押ししていることとなります。

そのため、出っ歯になったり、歯と歯の間に隙間が空いたり、上下の歯がかみ合わなくなることがあります。また、話をするときには、その隙間に舌が入るため、サ行、タ行、ナ行、ラ行などが舌足らずな発音になることもあります。

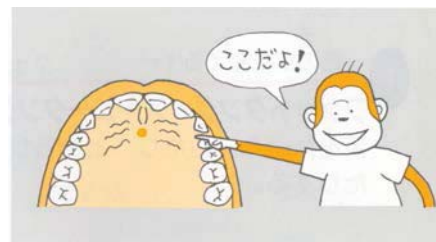
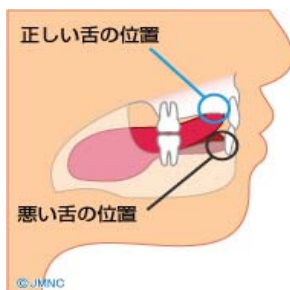
このように、舌癖があると歯並びや発音に大きな影響を及ぼします。

正しい舌の位置や唇の状態、飲み込み方などを練習することで、舌癖は取れていきます。

このトレーニングのことをMFT（筋機能療法）といいます。

上の真ん中の前歯の後ろにあるブクっとした膨らみのすぐ後ろ、ここの場所をMFTでは「スポット」と呼ぶのですが、何かを飲み込む時、または安静時にこの「スポット」に舌の先が当たっている状態が正しい舌の位置になります。

癖はなかなか取れにくく難しいのですが、みなさんも普段の自分の舌の位置に注目してみてくださいね





2月6、7日に第40回日本臨床矯正歯科医会(矯正歯科専門開業医の組織)総会が、東京の一ツ橋の学術総合センターで開かれました。今回は、「セットアップ模型に用いる歯の移動計測器の臨床応用」と題して、ポスターの展示を行いました。発表の内容は、以前私達が開発した歯を動かすための装置を作る際に必要な歯の模型上のシュミレーションに用いる計測器が、実際の患者さんの治療でどのように使われているかを紹介したものでした。たくさんの先生とお話させていただき、とても有意義なものとなりました。

歯みがきタイムは親子のコミュニケーションのチャンス！

タイに住む野生のカニクイザルというサルの群れを観察したところ、この群れのサルは人間の長い髪の毛を拾うと、両端を持って口に入れ、引き抜く動作を繰り返していることがわかったのだそう。つまり、歯間に挟まった食べかすを細い髪の毛で除き、掃除をしているとみられているのです。

さらに母ザルたちの様子を詳しく観察すると、小ザルが前にいるときは目を合わせながら、毛をカチカチと平均6回噛み、1回の掃除に3秒かけ、いないときには3回しか噛まず、わずか1秒で終了。つまり、子ザルの前では大げさな動作で歯の掃除をし、やり方を教えているようなのです。動物の場合は、親が子に教えるという行為は観察されず、子どもが見よう見まねで自発的に学習すると考えられています。人間と同じように、カニクイザルの子どももまねっこ遊びが好きですし、母ザルはそれをよくわかった上で、歯みがきの方法を伝授してきそうですね。

では、私たち人間が親から子へ歯みがきの仕方を教えるにはどうすればよいのでしょうか。もちろん、カニクイザルと同じように、まねをさせるという方法も有効です。人気キャラクターが主人公の歯みがき絵本も多く出ていますから、それらを利用すれば、お子さんたちは喜んでや磨きをまねるでしょう。

また、「歯みがきの歌を作ってみる。歌いながらリズムにのって歯みがきをする」というやりかたも有効。NHK教育の「おかあさんといっしょ」では、長く「はみがきじょうずかな」というコーナーを放送し、小気味のいいフレーズにのせて楽しく歯みがきをするお友だちの映像が流されたり、「どどどどががが」という独特のフレーズで人気の「虫歯建設株式会社」という歌で、歯みがきへの関心をひく工夫がなされています。遊び感覚で歯みがきをしてもらうための工夫ですね。

そして最後の仕上げはお父さん、お母さんが愛情こめてお子さんの歯を磨いてあげることも大切です。これは人間ならではの、歯みがきを通した温かなスキンシップの方法。歯みがきをきちんとしてくれたら、「偉かったね」「いい子だね」と褒めてあげることも忘れずに。

歯みがきタイムは親子の有効なコミュニケーションの時間でもあります。これらの方法を駆使して、楽しい歯みがきタイムを！

新しいスタッフの紹介です！

みの さおり
美濃 沙織 (受付)

- ★ 趣味 買い物、ドライブ♪
- ★ 好きな食べ物 お寿司
- ★ 好きな音楽 洋楽♪
- ★ 患者さんへ まだまだ至らない部分が多いですが、患者様が少しでも

