



【院是】すべては患者さん・利用者さんのために

南東北ふくしま

令和8年4月1日 Vol.182

【発行】南東北福島病院・リハビリ南東北福島
〒960-2102福島市荒井北三丁目1-13/TEL024-593-5100

こどもの健やかな成長のために 顎の発育と歯並びを守る 「早めの気づき」



歯科口腔外科 宇波 雅人

子どもの成長は、日々の生活の中で少しずつ積み重なっていきます。身長や体重と同じように、実は「顎(あご)の成長」も大切な発育のひとつです。顎の発育は歯並びだけでなく、食べる・話す・呼吸するといった基本的な生活機能にも深く関わっています。

しかし、顎の成長は外からは分かりにくい事も多く、また気づいたときには問題が進んでしまっているという事もよくあります。子どもの顎の発育と歯並びについて、成長に伴って保護者の皆さんに知っていただきたいポイントをいくつかまとめてみました。

①顎の成長はいつ、どのように進むのか

子どもの顎は、乳幼児期から思春期にかけて大きく発育します。特に小学校低学年頃までは、上顎の成長が活発な時期です。上顎は小学校高学年頃までに90%近くまで成長します。一方、下顎は思春期



にかけてゆっくり成長し、場合によっては18歳近くまで成長が持続する場合もあります。つまり、顎の成長にはそれぞれ「時期」があり、呼吸や姿勢、口の使い方など生活習慣への影響も年齢によってそれぞれ受けやすい特徴が異なることが言えます。

【気づきのサインは 日常の中に】

普段の何気ないお子さんの様子が、実は歯並びや顎の成長に悪影響を与えているサインになっていることもあります。こういった様子を見かけた際は一度専門家に相談を行った方がよいかもしれません。

- ・ 口をぽかんと開けていることが多い
 - ・ 食べ物をよく噛まずに飲み込んでしまう
 - ・ 鼻づまりが続き、口呼吸になりがち
 - ・ いびきが気になる
 - ・ 指しゃぶりや爪噛みが長く続いている
 - ・ 発音が不明瞭に感じる
- ②いつから治療を考えるのがいいの？
- 歯科矯正というと「永久歯が生えそろうってから」が一般的に知られています。他に、顎の成長を利用できる幼児期～小学生のうちから早期に相談を進めるケースも増えています。
- 成長を味方につける
- 顎の骨が柔らかく成長が盛んな時期は、無理のない力で骨の幅を広げたり、噛み合わせのバランスを整えたりできる可能性があります。
- 口呼吸や姿勢など生活習慣の改善につながる
- 矯正治療は歯を動かすだけではなく、口の使い方や呼吸の仕方を整える「口腔機能の育成」も含まれます。これは将来の健康にも良い影響を与える可能性が考えられます。
- 将来の治療負担を軽減できる
- 早期に問題を改善することで、思春期以降の本格矯正が必要なくなる、あるいは治療期間が短くなる場合があります。

早期矯正のメリット

<p>成長を利用した治療</p> <p>成長を利用して無理なく矯正</p>	<p>口腔機能の育成</p> <p>鼻呼吸や正しい口の使い方を指導</p>	<p>将来の負担軽減</p> <p>長期の矯正後の負担や期間を軽く</p>
---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------

今月のなかみ

- ▼2面II医療相談課より、臨床検査科より「春キャベツ」
- ▼3面IIお口の健康教室「歯磨き粉」・栄養ひとくちメモ
- ▼4面IIゆきうさぎ通信、今月のレシピ「擬製豆腐」

③家庭でできる「顎育て」の習慣

顎の成長は、日々の生活習慣と深く関係しています。日々取り組める小さな工夫をご紹介します。

●よく噛む食習慣を

噛む回数を増やす工夫を行う事は効果的かつ重要です。例…一口量を小さくし、ゆっくり多く噛む意識をする

●姿勢を整える

猫背は口呼吸を招き、顎の

(2ページ目へつづく)

(1ページ目から続く)
成長に影響すると言われています。食事や勉強の時、普段の姿勢を意識して良い姿勢になつていくように小まめに目を配ることも重要です

●**鼻呼吸を意識する**

鼻づまりが続く場合は、小児科や耳鼻科で相談することも大切です。

●**指しゃぶり・爪噛みの卒業をサポート**

無理にやめさせるのではなく、子どもの気持ちに寄り添いながら少しずつ習慣を変えていきます。

④**地域の医療機関と一緒に見守る**

顎の成長や歯並びは、保護者だけで判断するのが難しい分野です。かかりつけ歯科医や矯正歯科医、小児科、耳鼻科など、地域の医療機関と連携しながら見守ることが大切です。特に、母子保健の現場では、乳幼児健診や学校健診を通じて早期発見の機会が設けられています。気になるサインがあれば、健診の場で相談してみるのが良いでしょう。

【**子どもの未来のために、今できることを**】

顎の成長は、子どもの将来の健康に大きく関わる大切な要素です。早めの気づきと適切なサポートが、健やかな成長につながります。気になることがあれば、まずは気軽に相談してみてください。

医療相談課より

「マイナ救急に
ついでに」について

みなさん、マイナ保険証の登録はされていますか？
2024年12月2日以降、従来の健康保険証の新規発行は停止され、マイナンバーカードを健康保険証として利用する仕組み、通称『マイナ保険証』に一本化されています。
また、2025年10月1

日からは、救急の現場においても、救急隊員が傷病者のマイナ保険証を活用し、傷病者の閲覧する仕組み『マイナ救急』が実施されています。

マイナ保険証を提示し、情報閲覧に同意することで、病院の受診歴や処方歴、病歴などの情報が確認できます。傷病者の説明負担の軽減や、速やかに情報が伝わることで、より適切な処置や搬送先医療機関の選定に役立てることができ

ます。
この仕組みを最大限に活用するためには、マイナ保険証の利用登録が必要です。
マイナ保険証の利用登録



に関しては、①医療機関窓口にあるカードリーダー②マイナポータル(政府が運営するオンラインサービス)③セブン銀行ATM④市区町村の窓口の4つの方法があります。
日頃から、マイナ保険証を使用できる状態にしておき、もしもの時に備えて外出時にもできる限りマイナ保険証を持ち歩くことをおすすめします。
(医療相談課 社会福祉士 伊藤久美子)

臨床検査科より

A I(人工知能)と
医療機器のこれから

近年、AI(人工知能)を活用した医療機器の進化が目まぐるしく進んでいます。AIは大量の医療データを瞬時に分析できるため、診断の精度向上や医療従事者の負担軽減につながる技術として期待されています。

例えば、AIを搭載した電子聴診器では、心臓の音や心電図データを解析し、心不全や不整脈などの異常の可能性を短時間で検出することが可能になっています。人の耳では判断が難しい微細な変化もAIが解析することで、病気の早期発見につながるとされています。

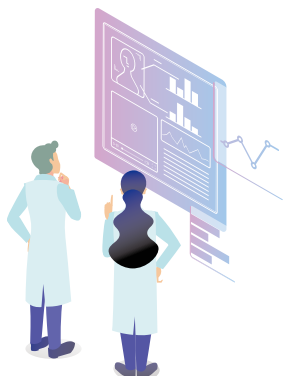
また、CTやMRI、X線画像などをAIが解析する画像診断支援システムも普及し始めています。AIが癌や脳疾患、その他病変の疑いがある部分を自動で提示することで、医師の診断をサポートし、見落としの防止や診療の効率化に役立っています。

さらに、AIとロボット

器の研究も進んでいます。例えば、自動で超音波検査を行うロボットなどが開発されており、専門技師が不足する地域でも検査を実施できる可能性があります。

このようにAI医療機器は、診断、検査、遠隔医療などさまざまな分野で活用が進んでいます。これからの医療では、AIと医療機器、そして医療従事者の知識と経験が組み合わせられることで、より安全で質の高い医療の実現が期待されています。患者さんにとって安心できる医療を提供するため、今後も技術の進歩と適切な活躍が求められると思われ

(臨床工学科 臨床工学技師 渡邊拓也)



栄養ひとくちメモ

【春キャベツ】

春キャベツは「春玉」ともいい3〜5月頃に多く出回る葉のやわらかいキャベツです。

丸みのある形で葉の巻きがゆるく、中心部の葉は黄緑色でみずみずしくてほんのり甘味があります。えぐみがなく、加熱

しなくてもサラダなどおいしく食べられます。煮崩れしにくく、アクもないので下ごしらえなど必要ありません。ただし、キャベツに含まれるビタミンCやビタミンUなどの栄養成分は、加熱すると溶け出し、加熱すると溶け出してしまつたため、茹でて食べる際には時間が長くなりすぎないように注意しましょう。



キャベツには皮膚や血管の老化防止や免疫力を高める働きを持つビタミンCや、体内の塩分排出を促し、

利尿作用、むくみ予防、血圧低下に効果的なカリウムなどが多く含まれます。また、別名「キャベジン」とも呼ばれる「ビタミンU」が含まれており、胃の粘膜を修復したり、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防に効果があるとされています。

(参考：野菜ナビ)

(栄養管理課 管理栄養士 高野夏美)



歯磨き粉

お口の健康教室

毎日の歯磨きに欠かせないといわれる歯磨剤(歯磨き粉)ですが、選び方や使い方など疑問に感じることが多いと思います。歯磨剤はブラッシングの予防効果を高めてくれる効果があります。多くの歯磨剤にはフッ化物が配合されており、歯の表面を強くし、むし菌になりにくい状態へ導いてくれます。また、歯周病予防

として殺菌成分が配合されているもの、知覚過敏を抑える成分として乳酸アルミニウム・硝酸カリウムが入っているものもあります。



むし菌や歯周病予防の大前提は、正しい丁寧なブラッシングです。歯ブラシでしっかりとプラークを落とすことが何より大切です。その上で歯磨剤を活用することでブラッシングの効果を引き上げることができるのです。泡立ちが多いと効果を実感しやすいですが、実はあまり差があるわけではありません。泡立ちよりも十分に汚れを落とすところに触れているかが重要なのです。ですので、歯磨剤の1回の使用量は、成人で歯ブ

ラシ全体の1〜1.5cm程度、6〜14歳で1cm程度が目安です。年齢やお口の状態によっても、種類や使い方等が異なりますので、気になることがあればかかりつけの歯科医院で相談してみましょう。歯ブラシ、歯磨剤どちらも合ったものを使用することがとても重要です。

(歯科口腔外科 歯科衛生士 高橋 鮎美)

正しい歯磨き剤の選び方と使い方

目的別の成分	大切なのはブラッシング	適量とプロへの相談
<p>1 むし菌予防</p> <p>フッ化物配合 歯の表面を強くする</p>	<p>ブラーク(歯垢)をしっかり落とす</p> <p>歯磨剤がブラッシング効果を高める</p>	<p>使用量の目安</p> <p>成人:1〜1.5cm 泡立ちの長さ=効果ではない</p> <p>6〜14歳:〜1cm 全体に触れることが重要</p>
<p>2 歯周病予防</p> <p>殺菌成分 歯ぐきを守る</p>	<p>大前提は正しい丁寧なブラッシング</p>	<p>かかりつけの歯科医院へ相談</p> <p>自分に合ったものを選択</p>
<p>3 知覚過敏</p> <p>乳酸アルミニウム 硝酸カリウム しみを抑える</p>		

ゆきろうさいぎ通信



発行
リハビリ南東北福島

節分

2月3日、リハビリ南東北福島では節分の行事を行いました。職員が鬼に扮して登場すると、会場は大きな歓声と笑顔に包まれました。

落花生を使った豆まきでは、「鬼は外！福は内！」の元気な掛け声とともに、皆さん力いっぱい豆を投げ、節分ならではの楽しい時間となりました。

また、色画用紙を恵方巻きの具に見立てて、ご利用者様同士で協力しながら恵方巻きを作るゲームも行いました。完成した恵方巻を今年の方角「南南東」を向いて食べる真似をしてゴールし、会場は終始和や



かな雰囲気にも包まれていました。行事を通してご利用者様の沢山の笑顔が見られ、皆様の健康と幸せを願う温かいひとときとなりました。今年も四季折々の行事を通して、皆様と楽しい時間を共有していきたいと思えます。
(介護福祉士 千葉翔大)



今月のレシピ

擬製豆腐



冷めてもおいしく食べられます。
お弁当にもおすすめです*

南東北 ふくしま

発行日 令和8年4月1日
発行 (一財)南東北福島病院
リハビリ南東北福島
住所 〒960-2102
福島市荒井北三丁目1-13
☎024-593-5100
印刷 石井電算印刷株式会社

作り方

- ①豆腐の水気をよく切り、ほぐしておく。
- ②ねぎは小口切り、にんじんは千切り、しいたけは軸を取り細切り、三つ葉は3cm長さに切る。
- ③サラダ油でねぎ、にんじん、しいたけを炒めて冷ましておく。
- ④ポウルに卵を溶き、しょうゆ、みりん、①、③、三つ葉を加え混ぜる。
- ⑤フライパンにサラダ油を引き、④を流し込み、弱火で蓋をしてじっくりと焼く。
- ⑥片面が焼けたら蓋を使って裏返して焼き上げ、食べやすい大きさに切る。

効用

三つ葉の爽やかな香りは**ミツパエン**という成分で、食欲を向上させたり、胃もたれを防ぐ効果があると言われています。

材料(2人分)

- ・木綿豆腐 1/2丁
- ・ねぎ 5cm
- ・にんじん 10g
- ・しいたけ 1枚
- ・三つ葉 5本
- ・卵 2個
- ・サラダ油 適量
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 小さじ2