

姿勢と呼吸



歯医者さんの知りたいところが
まるわかり



〔著〕今井一彰 みらいクリニック院長 / 柿崎陽介 矯正・小児ひまわり歯科院長

姿勢と呼吸



歯医者さんの知りたいところが
まるわかり



〔著〕今井一彰 みらいクリニック院長 / 柿崎陽介 矯正・小児ひまわり歯科院長

姿勢や口呼吸が歯列・咬合に影響することは知られているが、姿勢を日々の臨床に取り入れている歯科医院はまだ多くはない。一方、口腔機能発達不全症や口腔機能低下症の分野では、姿勢是正は欠かせない。こうした視点を特定の分野にとどめず、日常臨床でも目を向けることで、患者の健康をより深く支援できる。本書は、姿勢や呼吸による口腔や全身への影響を整理し、日々の歯科臨床での関わり方をわかりやすく・楽しく解説する1冊。

口腔機能を診るなら、
“姿勢”も“呼吸”も！

今日の診療から使える、
楽しく読める、
姿勢と呼吸のヒント集



睡眠と呼吸

歯医者さんの知りたい
ところがまるわかり
〔著〕今井一彰 / 古畑 升

定価5,940 円
(本体5,400 円+税10%)



鼻呼吸

歯医者さんの知りたい
ところがまるわかり
〔著〕今井一彰

定価4,950 円
(本体4,500 円+税10%)

関連書籍も
大好評
発売中！

QUINTESSENCE PUBLISHING
日本

●サイズ:A4判変型 ●80ページ ●定価5,500円(本体5,000円+税10%)

クインテッセンス出版株式会社

〒113-0033 東京都文京区本郷3丁目2番6号 クイントハウスビル

TEL. 03-5842-2272 (営業) FAX. 03-5800-7592 <https://www.quint-j.co.jp> e-mail mb@quint-j.co.jp



スマホ首などと
口腔との関係、
気になりませんか？

目次

- 1 足に困っていない人はいるのか？
- 2 この症例、どう見ますか？
- 3 姿勢とは
- 4 姿勢と呼吸のふか〜い関係
- 5 子どもたちの姿勢が悪化している
- 6 口呼吸は姿勢を悪くさせる
- 7 口呼吸改善のアプローチはおはやめに
- 8 口呼吸からクチャクチャ音に
- 9 姿勢によって口臭が？
- 10 姿勢と呼吸と咬み合わせ
- 11 上行性の問題① 猫背の影響
- 12 上行性の問題② 体の左右差の影響
- 13 乳児の発達と姿勢&呼吸① 快適すぎる環境ってどうなの？
- 14 乳児の発達と姿勢&呼吸② 「泣く」ことも大事
- 15 乳児の発達と姿勢&呼吸③ ハイハイが咬み合わせにも影響？
- 16 よい姿勢とは
- 17 スマホと健康リスク① 乳幼児への影響
- 18 スマホと健康リスク② 小児への影響
- 19 昔遊び vs スマホ
- 20 姿勢を見ていくのも歯科の役割？
- 21 歯科医院で姿勢の評価を取り入れよう
- 22 姿勢と口腔の問題① 寝方と咬み合わせ
- 23 姿勢と口腔の問題② 食事姿勢と咬み合わせ
- 24 姿勢と口腔の問題③ 日常生活の姿勢と咬み合わせ
- 25 姿勢と口腔の問題④ 癖と咬み合わせ
- 26 姿勢と口腔の問題⑤ ストレートネックと咬み合わせ
- 27 姿勢と口腔の問題⑥ 身体の左右差と咬み合わせ
- 28 やさしい足の解剖学
- 29 姿勢と重心動揺計
- 30 浮き指が増えている！
- 31 足趾変形の見分け方
- 32 チェア上の足の形、どうなっていますか？
- 33 靴や靴下の影響は大きい
- 34 まさかこんなシューズで仕事していませんか？
- 35 診療中は、スニーカーで

など

Chapter
12

上行性の問題②

体の左右差の影響

解説：今井一彰

もう一例、上行性の問題を見ていきましょう。26ページは、前後(矢状面)の変化でしたが、変化が左右(前額面)になる場合です。たとえば片側の足趾変形により足のアーチ構造に崩れが生じると、下肢はO脚(あるいはX脚)となり脚長差(下肢長差)が生じます。通常、ある程度の脚長差は誰しもあるものですが、2cm以上になると、腰痛、股関節痛、膝痛などの問題を引き起こす可能性があります。これは、体がこの不均衡を補正しようとする際に、関節や筋肉に異常な圧力やストレスがかかるためです。それは上行性に波及し、側弯症など脊柱の偏位、ひいては顎位、頭位へと伝わります(図1、2)。

図3の小児は、内反足(足が内側にねじれてしまうこと)で歩き方がおかしいとことで受診されました。それまでは整形外科で安静のうえ、左足関節に痛み止めの注射を受けていました。一見

図1 脚長差による脊椎の歪み



図2 筋力に頼った負荷の多い立ち方



Chapter
25

姿勢と口腔の問題④

癖と咬み合わせ

解説：柿崎隆介

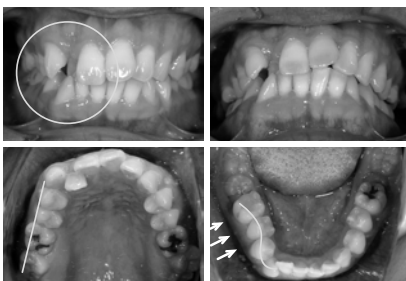


頬杖は、いわゆる悪習癖の1つとして挙げられます。下顎への圧力を高め、咬み合わせに悪い影響を与える可能性があります。さらに、重い頭を下顎を介して支えることで歯列が歪んだり、顔骨の成長・発達に影響を与え、非対称な顔顔になるおそれがあります。

また、長時間の頬杖は顎関節にも負荷をかけます。顎関節に過度の圧力が加わることで、下顎頭が後上方へ誘導され、関節円盤の前方転位や変形を引き起こす可能性もあるのです¹。

そもそも頬杖をつくのは、上体を支える体幹が弱いことが原因と考えられます。子どものころからよい姿勢を意識することで体幹が鍛えられ、上体を支えられるようになります。両足をしっかりと床につけた姿勢をとることも、上体の安定につながります。

図1 右からの圧で変形していると思われる左右非対称の口腔内



右側からの圧がかかると、上顎アーチはフラットに、下顎は舌側に傾斜している。さらに上顎右側前切歯がクロスバイトになっている。永久歯交換期のことまではわからないが、そのときに何らかの不具合があり歯列にひずみが出てきたのではないかと予測される。

(参考文献)

1. 高柳隆司, 松井成平, 西尾日郎子, 細川尚生, 鎌ヶ江晴秀. 頬杖が下顎骨および顎関節部に与える生体力学的影響について. Orthodontic waves: 日本矯正歯科学会誌. 2008;67(1):35-45.

姿勢と口腔の問題④ 癖と咬み合わせ 47

きりとり線

注文書

新刊 □ 姿勢と呼吸
歯医者さんの知りたいところがまるわかり

モリタ商品コード:208041071

冊

□ 睡眠と呼吸 歯医者さんの知りたいところがまるわかり
つい誰かに伝えたい最新トピックス

モリタ商品コード:208040897

冊

□ 鼻呼吸 歯医者さんの知りたいところがまるわかり
鼻と口の呼吸で何が違う? なぜ違う?

モリタ商品コード:208040745

冊

●お名前	●貴院名	●ご指定歯科商店
●ご住所 (〒)		
●TEL	●FAX	支店・営業所

※ご記入いただいた個人情報は、弊社の新刊案内、講演会等の案内に利用させていただきます。
※ご指定歯科商店がない場合は送料をいただき、代金引換宅配便でお送り致します。