

CONTENTS

監修のことば / 竹内 正敏	3
本書の発刊にあたって / 吉田 渉	4

第1章 お口にも取扱説明書が必要な理由^{わけ}

～患者さんが教えてくれたこと～

/11

1) すべてはこの症例から始まった	11
2) 患者さんが知らなかった口（クチ）の2つの基本動作	12
(1) 気づき（その1）：患者さんは、スキマ安静空隙があることを知らなかった	12
(2) 気づき（その2）：患者さんは、強く噛むことのリスクを知らなかった	14
3) スキマ安静空隙の作り方と、適正な噛み方への是正	15
4) 噛み方の是正法が必要な理由（わけ）.....	16

第2章 強く噛んではいけない！！

～歯と歯ぐきに余分な力をかけない～

/18

1) 不必要な力を、歯と歯ぐきにかけてはいけない	18
2) 「よく噛む」のではなく、「よく考えて噛む」.....	19
(1) 患者さんに、自分の噛む力の強さを知っていただく	19
(2) 「よく考えて噛む」ということの意味	21
3) 歯と口にかかる不要な力が、さまざまな病気の原因となる	22
(1) 強い力で噛み続けると何が起こるか	22
(2) 歯や口の周囲に加わる力	23

Column Dr. 吉田の閑話一服 ❶ 今だからわかる歌謡曲「小指の思い出」の真実	20
---------------------------------------------------------	----

第3章 お口は休ませることも大切！

～スキマ安静空隙を作り筋肉を休憩させる～

/25

1) スキマ安静空隙がないと、どのようなことが起こるか	25
(1) 血流減少：血管が潰されて貧血となる	25
(2) 筋肉疲労：筋肉の使い過ぎで疲労する	25
(3) 早食い：食事時間が短くなる	25
(4) 強く噛む：噛む力の加減がわからない	26
(5) 唾液減少：唾液の量が減少する	26
(6) 菌血症：歯周病菌が体に入ってしまう	27
2) 口は、優しくソフトに噛んでなるべく休ませると長持ちする	28
3) 口の健康のために、知っておきたい筋肉の話	29
(1) 筋肉の働き	29
(2) 口（クチ）という運動器	30
4) 考えながら食べることは、リスク管理の一つ	32
Column Dr. 吉田の閑話一服② 私のリスク管理—まさに転ばぬ先の杖	33

第4章 あなたのお口の状態はどうですか？

～患者さんタイプの『吉田の分類』～

/34

1) 口の状態の自己観察のススメ	34
2) 患者さん自身による口の現状観察	35
(1) 現状観察は意識化の第一歩	35
(2) 日常の食事風景の観察	36
(3) 日常の顔の観察	37
3) 現状観察による患者さんタイプの『吉田の分類』	37
(1) 患者さんの現状を観察する	37
I 噛む動作の観察	38
II 口唇の動作の観察	39
III 噛む力の強さの観察	40
(2) 現状分類を行い、患者さんのタイプを判定する『吉田の分類』	41
Column Dr. 吉田の閑話一服③ テレビ番組やCMからも、噛み方を学ぶ機会がある	40

第5章 あなたのお口を是正しよう！

～『吉田の分類』によるタイプ別の是正法～

/42

- 1) 『吉田の分類』によるタイプ別の患者さんに対する是正法…………… 42
 - (1) Type アA：安全理想型…………… 42
 - (2) Type イB：安定潜伏型…………… 42
 - (3) Type イC & ウB：危険型…………… 42
 - (4) Type ウC：高度危険型…………… 43
 - (5) Type アD：ギャンブル型…………… 43
- 2) 是正の進行による変化と対応策…………… 43
 - (1) 食事中の手鏡や動画撮影による食べる動作の観察…………… 43
 - (2) 開口量の観察…………… 44
 - (3) セルフ開口ストレッチ…………… 44
 - (4) 夜間の気づき…………… 45
 - (5) 噛む力の観察…………… 45
 - (6) 3種類の噛む力を使い分けて減力する方法…………… 45
 - (7) 最初のうちはスキマ安静空隙の確認だけでもよい…………… 46
- 3) スキマ安静空隙を作るための、舌の理想的な居場所…………… 46
- 4) 咬合は大事だが“いい（良い）加減”が大事…………… 48

Column Dr. 吉田の閑話一服 ④ 強く噛んで壊れ続ける口—悪循環を断ち切る意識改革…………… 48

第6章 舌は縁の下の力持ち

～とても大切な舌の働きを知ろう～

/49

- 1) 舌が仕事をしていない患者さん…………… 49
- 2) 抜歯後は特に舌の運動に注意する…………… 50
- 3) 嚥下における舌の働き…………… 51
 - (1) 舌の上面の少ない面積で嚥下するパターン…………… 51
 - (2) 舌と上顎を使って嚥下するパターン…………… 52
 - (3) 舌はあまり使わず、唇や頬を使って嚥下するパターン…………… 52
- 4) 舌の機能を改善する方法…………… 53
 - (1) 低位舌の是正…………… 53
 - (2) 歯科治療で観察される舌の動き…………… 54
 - (3) 「あ・い・う・べ体操」と「お口遊び」のススメ…………… 54

Column Dr. 吉田の閑話一服 ⑤ 気づいたときが治しどき—「お口遊び」の活用…………… 55

第7章 プロの力を借りる

～お口のケアをさらに充実させるために～

/56

- 1) プロフェッショナルケアとセルフケア 56
- 2) 歯と歯ぐきに対するケア 57
 - (1) 歯と歯ぐきに対するプロフェッショナルケア 57
 - (2) 歯と歯ぐきに対するセルフケア 57
- 3) 筋肉に対するケア 61
 - (1) 筋肉に対するプロフェッショナルケア 61
 - (2) 筋肉に対するセルフケア 63
- 4) プロフェッショナルケアとセルフケアの有効な併用 63

Column Dr. 吉田の閑話一服 ⑥ “壁ドン咀嚼”の頭部筋肉への影響 63

第8章 お口の一生は乳幼児期が決め手

～早期に適切な対応をしよう！～

/64

- 1) 問題の核心は離乳期にあり 64
 - (1) スキマ安静空隙が消失している人は、唇や舌の運動が未発達 64
 - (2) 指しゃぶりへの影響 64
- 2) 子どもの口を観察して、乳幼児期から是正指導に取り組もう！ 66
 - (1) 大切なのは、子どもの口の観察 66
 - (2) BLW (Baby Led Weaning) 方法のススメ 66

Column Dr. 吉田の閑話一服 ⑦ わが家の子どもの「窒息事故」の話 67

第9章 噛み方の是正に関する「Q & A」

/68

- Q 1** 「歯ぐきの形・色・出血で、咀嚼の癖がわかるの？」 68
- Q 2** 「“よく噛む” って、どういうこと？」 69
- Q 3** 「歯によって噛む力は変わるの？」 69
- Q 4** 「優しい力でも、十分に食事ができるの？」 69
- Q 5** 「壁に頭をもたれて食事ができますか？」（“壁ドン咀嚼”の判定） 70
- Q 6** 「食べ物の声を聴きながら食べていますか？」 70

第10章 お口を健康にする10箇条

～生活習慣の改善～

/72

第1条	口は食べ物の通り道、鼻は空気の通り道	72
第2条	闇鍋のススメ『噛む力の強さは食べ物に聞け!』	72
第3条	夜間のことは、とりあえず放っておく	72
第4条	歯が動くのではなく、強く噛んで「自分で動かしている」	73
第5条	歯と歯ぐきを大根で例えると	73
第6条	噛む力を調節すれば、歯に食べ物が挟まらない	74
第7条	食事に舌も使いましょう!	74
第8条	フロスを手離せないような強い咀嚼をしていると、歯周病になる	74
第9条	歯科医療は“ゆりかご”から“墓場”まで	75
第10条	「できる人」と「できない人」	75

特別付録 お口の取扱説明書（トリセツ）

/76

【表版】 お口の取扱説明書	76
(1) お口の安全な取り扱いについて	76
(2) お口の周辺器官	77
(3) 各部位の名称と働き	77
[使用時のお願い]	79
【裏版】 『お口の取扱説明書』	80
(1) やってはいけない禁止事項	80
(2) 歯や部位ごとの取り扱い上の禁止事項	81
あとかき	87