



小児から
高齢者まで
MFT(口腔筋機能療法)
活用のヒントを
Q&Aで解説

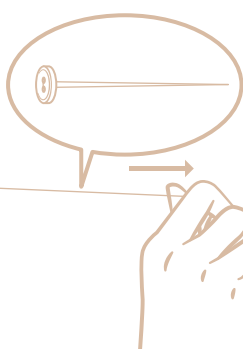
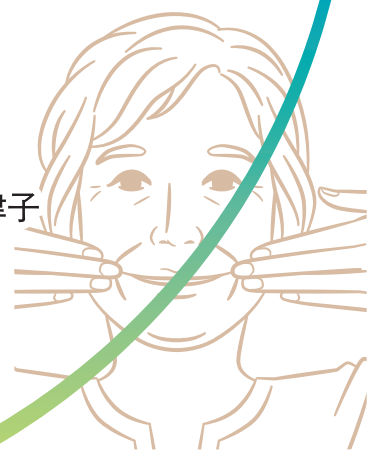
ライフステージに
合わせた口腔機能への対応

MFT

アップデート

大野肅英・山口秀晴・嘉ノ海龍三・高橋 治・橋本律子
編 著

医歯薬出版株式会社



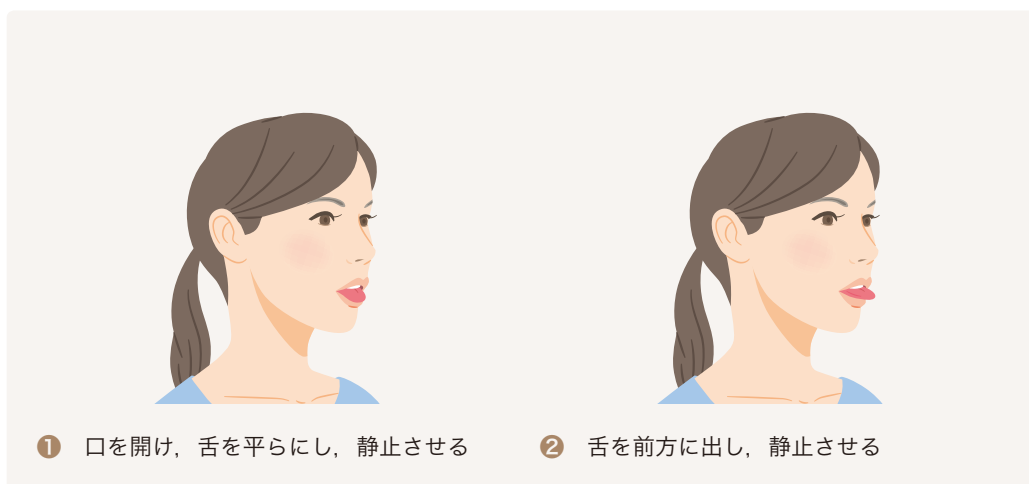
03

MFTにかかわる筋肉

YUICHI TAMATSU 田松裕一 鹿児島大学大学院医歯学総合研究科解剖法歯学分野 教授
臨床コメント：高橋滋樹（歯科医師，高橋矯正歯科医院）

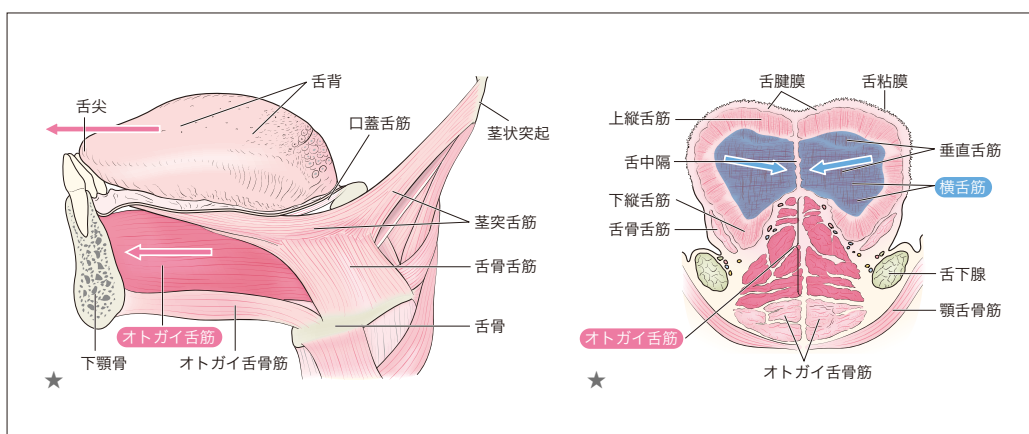
（本項★の図版はすべて，脇田 稔・井出吉信：口腔解剖学 第2版，医歯薬出版，2018，より引用）

ファットタング・スキニータング



◎ 解剖学的視点から見てみると？

おもな動きは「舌を前突した状態での舌の脱力と緊張」です。



オトガイ舌筋

- ・まず，外舌筋であるオトガイ舌筋が収縮して舌を前方に出し（前突），その状態を保ちます（←）。

横舌筋

- ・内舌筋の1つである横舌筋は緊張すると舌の幅が狭く（←），弛緩すると幅が広がります。この弛緩と緊張を繰り返します。

その他の動きとして，軽い開口運動を行うために舌骨上筋群がわずかに緊張します。また口輪筋をはじめとする口裂周囲の表情筋は弛緩し，口唇に不要な力が入らないようにします。

Q.03 口がポカンと開いている乳幼児にはどのように対応しますか？

A ■ 口呼吸の対応では、鼻やのどの病気やアレルギーなどがないかどうか保護者に問診を行い、鼻の通気やのどの診査を行います。鼻閉や扁桃肥大があっても、症状が顕著でなければ耳鼻科を受診していないケースが多くみられます。診察時に気道の問題が認められた場合には、耳鼻咽喉科への受診を勧め、積極的な治療を行ってもらいます。しかし、このような問題がないにもかかわらず、口がポカンと開いている、口呼吸の習慣がある子どもは、口唇の閉鎖力が弱く、舌も低位にあります。また、たまった唾液を上手にのみ込めず、口から唾液が流れ出してしまうため流涎も起こりやすくなります。口呼吸の習慣は子どもの口腔機能の習熟を妨げると考えられるため、口唇閉鎖を促すリップトレーニングに加えて、妨げられた口唇の機能を積極的に改善していく必要があります。

嘉ノ海龍三・川端順子(歯科医師・歯科衛生士、カノミ矯正・小児歯科クリニック)

口呼吸の習慣がある乳幼児の特徴と対応

口の周りの筋肉が弱い、口唇が乾燥している、口角が荒れている、上唇が上向きに翻転しているなどの特徴がみられます(図1)。

口を閉じる習慣をつけるためには、口唇閉鎖の指導に加えて、妨げられた口唇の機能を積極的に改善していきます。

①捕食

乳犬歯部や乳臼歯部でかじり取る動きや、舌を前方に出して食物を迎えにいくような誤った動きをなくすため、口唇を閉じて食物を捕らえることができるようにします。一口量が多くならないように、手づかみで食物のかじり取りが習熟できるようアドバイスします。



① 指導前 (4歳3カ月)



② 指導後 (5歳8カ月)

図1 口呼吸をしている幼児

Q.06 乳歯から永久歯への交換期に出現する一過性の口腔習癖への対応は？

A ■ 乳歯から永久歯への交換期に出現する口腔習癖は、偏咀嚼や舌突出癖など、一過性にさまざまな形で現れます。放置しておくと本格的な習癖や不正咬合を引き起こす原因になるため、予防的な指導が必要となります。

花田三典（歯科衛生士、大野矯正クリニック）

乳歯が抜けて永久歯が萌出するまで～ステージごとに出現する口腔習癖

個人差はありますが、乳歯が脱落し後継永久歯が萌出するまでは、約6カ月から1年かかります。小学校低学年は前歯部の交換期にあたり、乳歯が脱落すると突然前歯部の空隙が出現するため、前歯で物を噛み切りにくくなり、側方歯部で噛み切るような癖が出現することがあります。また、小学校高学年の側方歯群の交換期には、乳臼歯の動揺や永久歯萌出前の空隙によって食物を咀嚼しにくくなるため、片側だけを使って噛む習慣や丸のみや飲み物で流し込む癖がみられることがあります。

また、乳歯が脱落して永久歯が萌出するまでの期間には空隙に舌が入り込みやすく、一過性に嚥下時や会話時に舌が突出してしまうこともあります。乳前歯が早期に脱落した場合には歯肉が肥厚し、後継永久歯が長い間萌出しないことも多くあり、前歯部に一過性の舌突出癖がみられます。低位乳臼歯や永久歯の先天性欠如歯がある場合も、上下的な空隙が出現することで舌が突出し、側方歯部の開咬に移行することがあります(図1, 2)。

このような永久歯への交換期の一過性の習癖が習慣化して定着してしまうと、歯列や咬合に影響を及ぼすことがあるため注意が必要です。



図1 低位乳臼歯（E）による空隙の出現



図2 低位乳臼歯の空隙に舌側方が突出している

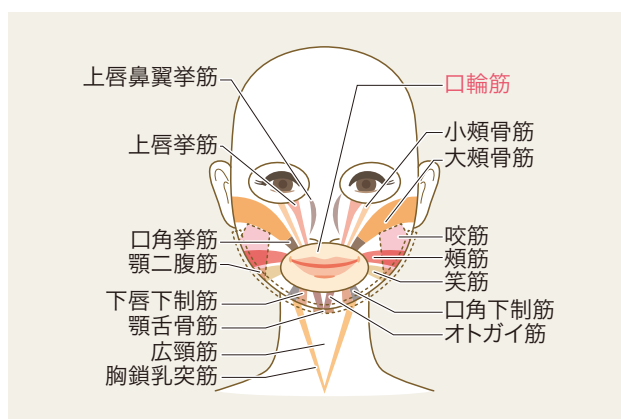


図1 おもな表情筋

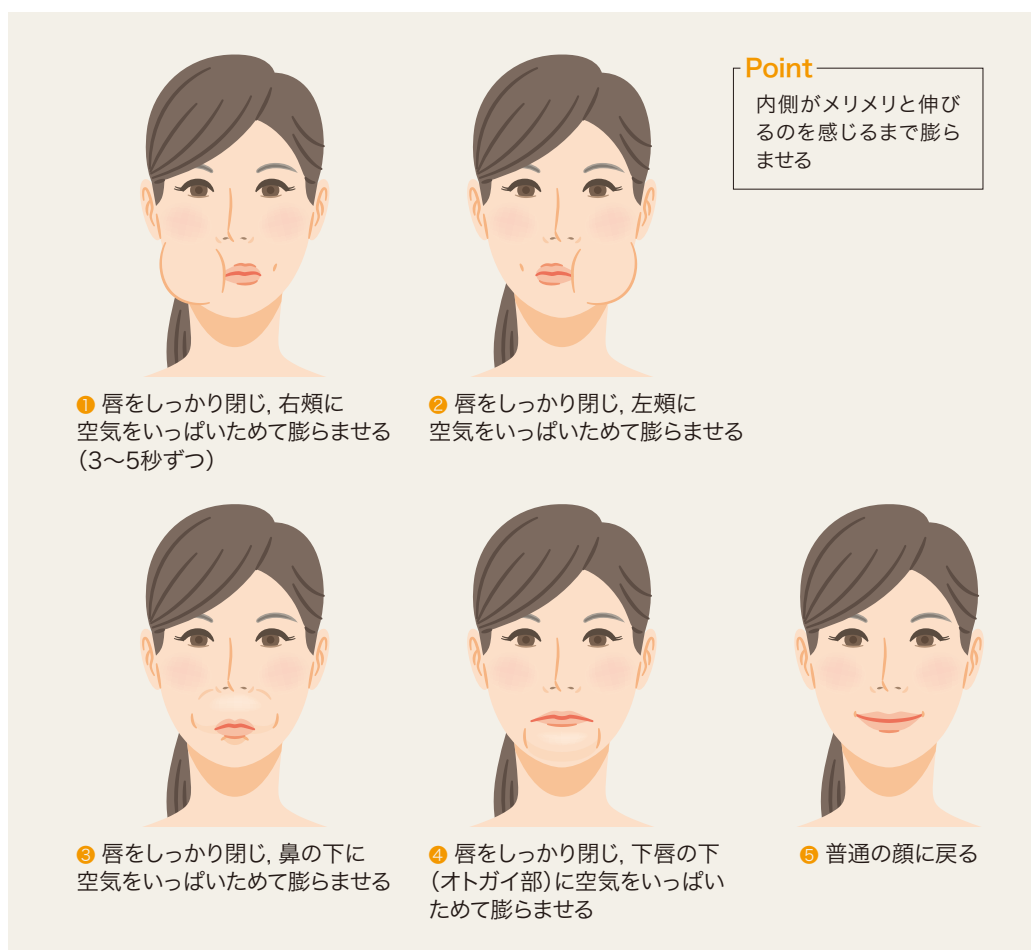


図2 口唇閉鎖力を強化しながら、口腔周囲筋をストレッチ

口唇閉鎖力を強化しながら、口輪筋、頬筋、オトガイ筋等の口腔周囲筋をストレッチする訓練。口唇をしっかりとつぼめて閉鎖し、左右頬部、鼻の下部、オトガイ部を膨らませ空気をためてそれぞれ3～5秒繰り返す。内側から筋のストレッチを行うと柔軟になりバランスが整いやすくなる。上記の要領でブクブクうがいも行うことができる

え、しわ・たるみの予防にも効果があります。

└ MFTにおける表情筋訓練の取り入れ方

MFTにより口腔周囲筋のバランスを整えることは、表情筋も鍛えることにもなりえます。そのためには、MFTに表情筋訓練を取り入れるとよいでしょう^{3~7)}。まず口腔周囲の筋のストレッチを行い筋肉を柔軟にするとともに動きをスムーズにし(図2)、複雑な表情筋の一つひとつの走行や動きを意識した訓練を行うことによりさらなる効果が

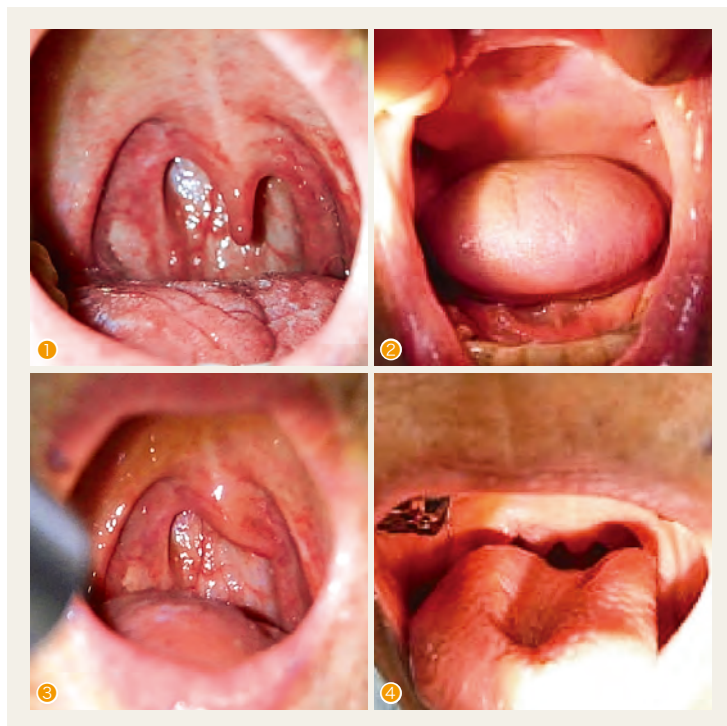


図3 咽頭の観察

舌の動きが悪い患者さんでは、舌が後方に下がって口峽の隙間がない状態になり、のみ込みにくくなっていることがある

- ① 口峽の面積が確保されている
- ② 口峽が狭まっている
- ③ 口蓋垂が口蓋咽頭弓にはりついている
- ④ 口蓋咽頭弓、口蓋帆挙筋、口蓋咽頭筋が動いていない状態

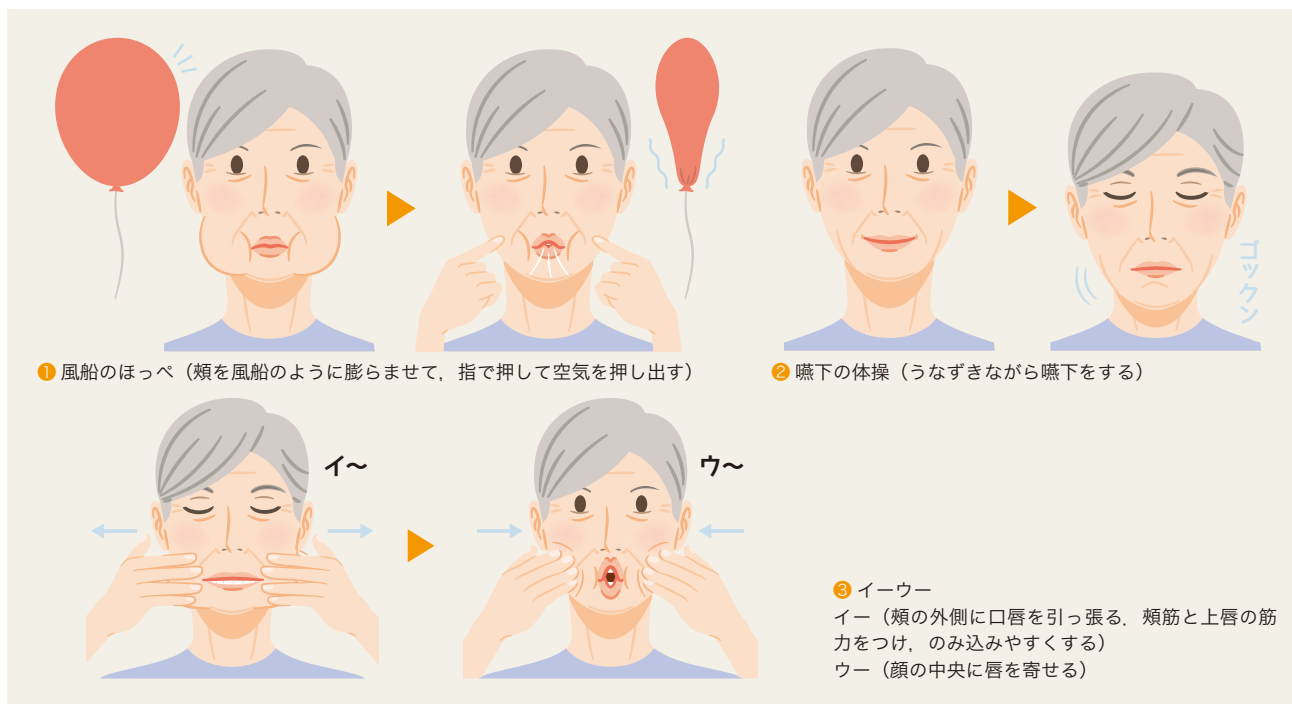


図4 診療室で勧めたい介護予防のための口腔リハビリメニュー

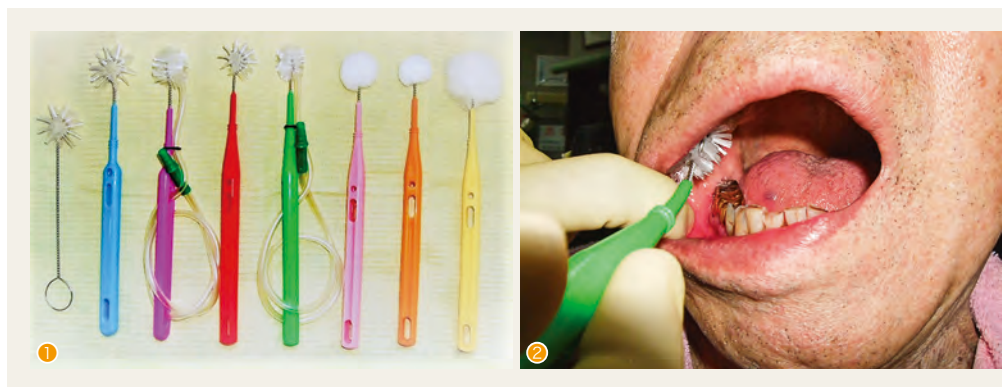


図5 球状ブラシを使用した口腔のストレッチ

- ① くるリーナブラシシリーズ（オーラルケア）
- ② 口腔内での使用風景