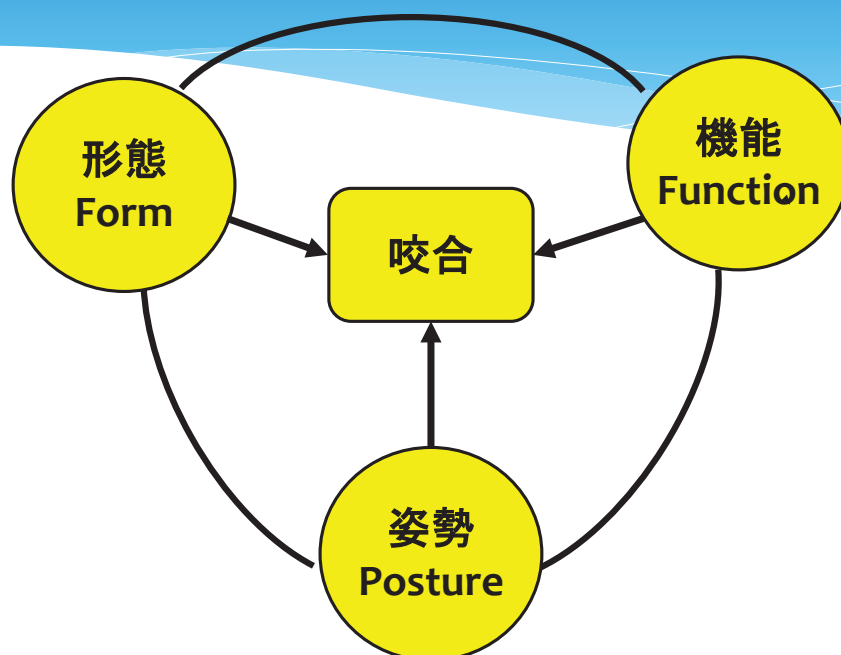


10. 姿勢的問題への対応

形態と機能と姿勢



姿勢の崩れは歯並びの乱れ！！

* 姿勢の崩れをよく診る

背骨の歪み : S字カーブ(身体の大黒柱)の崩れ、猫背
側弯症

首の歪み : 斜頸、前傾、後傾

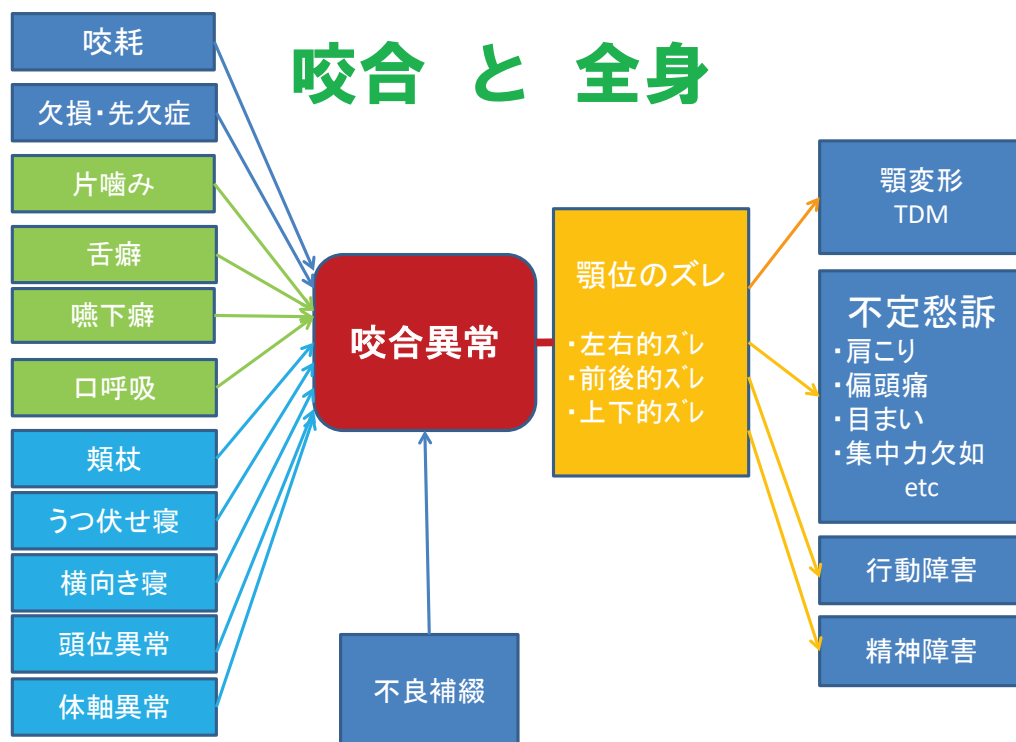
骨盤の歪み : 反り腰、骨盤前傾、骨盤後傾

足の歪み : O脚、X脚、外反母趾、べた足

姿勢の崩れは機能を狂わす

* 猫背 → 口呼吸、低位舌

* 反り腰 → 口呼吸、低位舌



正しい姿勢



正しい機能・咀嚼・嚥下



正しい顎口腔系/歯列の発育

姿勢の乱れ



機能・咀嚼・嚥下の狂い



歯列／咬合の異常

咬合を崩す姿勢の乱れ (癖)

癖

1. 睡眠時の寝癖(寝相)
 - ・うつ伏せ寝
 - ・横向き寝
 - ・高枕 etc
2. 日常生活でついついやっている癖
 - ・頬杖
 - ・アゴ杖
 - ・アグラ、アヒル座り
 - ・TV観戦時の方向
 - ・パソコンゲーム時前かがみ姿勢
 - ・片側のショルダー癖 etc

姿勢の異常と不正咬合

- * 頬杖 → 狭窄歯列、叢生、正中ズレ etc
- * うつ伏せ寝 → 狭窄歯列、叢生、顎変形 etc
- * 斜頸 → 交叉咬合、顎変形 etc
- * 側湾症 → 交叉咬合、顎変形 etc
- * 猫背 → 下顎前突／上顎前突・下顎後退 etc

うつ伏せ寝
:V字歯列

* 原 宏彰

* 9y4m male



頬杖;叢生

小田マリー萌

- * 5y10m、
- * female



頬杖;叢生

- * 小田マリー萌
- * 7y0m female



頬杖;叢生

- * 小田マリー萌
- * 15y3m female



交叉咬合

- * 世古 帆乃香
- * 9y3m female



正しい姿勢は どうして形成されるのか？

- * 赤子の時の抱き方
- * 赤子の体のコリをほぐしてやる
- * 這い這い歩きを十分にさせる
- * 態癖がない
- * バランスのとれた適度な運動を続ける

姿勢写真の撮り方

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">・自然体で／力を抜いて・薄着で・スカートはズボンに・左右の耳を出して・左右の肩を出して・メガネ、アクセサリを外して | <ul style="list-style-type: none">・ポスチャースクリーンとマットのセンターを合わせる。・レンズ位置はセンターライン上とする。・10回足踏みをして立つ。 |
|--|--|

S.K. 10y5m male うつ伏せ寝



口腔写真
(基本5枚)

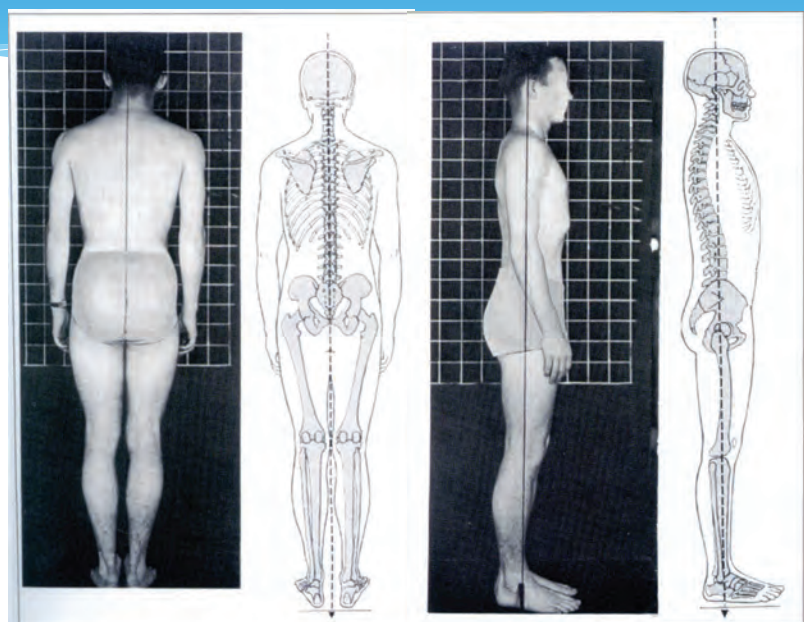


姿勢の診方

- * 全身は **頭部／上半身／下半身**に3区分して診る。
頭部の傾き・・・左右的、前後的
上半身の傾き ...左右的、前後的、両肩の左右差
下半身の傾き ...左右の腰のズレ(左右的、上下的)
- * 全身写真は正面観、側面観、背面観で撮る。
- * 規準を決め、規格化する。

正しい姿勢(立位)とは

- * 前面観・背面観
 - ・ 頭部
 - ・ 上半身
 - ・ 下半身
- * 側面観
 - ・ 頭部
 - ・ 上半身
 - ・ 下半身



ストレート・左右対称

S字カーブ

正しい姿勢(座位) = pd style

- * 前面観
 - ・頭部
 - ・上半身
 - ・下半身
- * 側面観
 - ・頭部
 - ・上半身
 - ・下半身



頭顔面の診方

前面観

- ・ 左右への傾斜
- ・ 鼻筋の傾斜
- ・ 頭頂部の位置
- ・ 左右の外形線の比較 (対称性)
- ・ 左右の外眼瞼ライン
- ・ 左右の口角ライン

側面観

- ・ 口元突出度 (Convex, Straight, Concave)
- ・ アゴの張り(下顎角) (High angle, Mean, Low angle)
- ・ 鼻唇角 (Naso Labial Angle)

上半身の診方

前面観

- ・ 体軸の傾斜
- ・ 左右の肩の高さ
- ・ 左右の手腕の長さ

側面観

- ・ 前屈／後屈の程度
- ・ 腰の位置
- ・ 左右の手の前後位置

下半身の診方

前面観

- ・ 骨盤の左右的なズレ
- ・ 左右の骨盤の高さの差
- ・ 左右の足の長さ

側面観

- ・ 骨盤の傾き
(前傾／後傾)
- ・

姿勢 と 呼吸

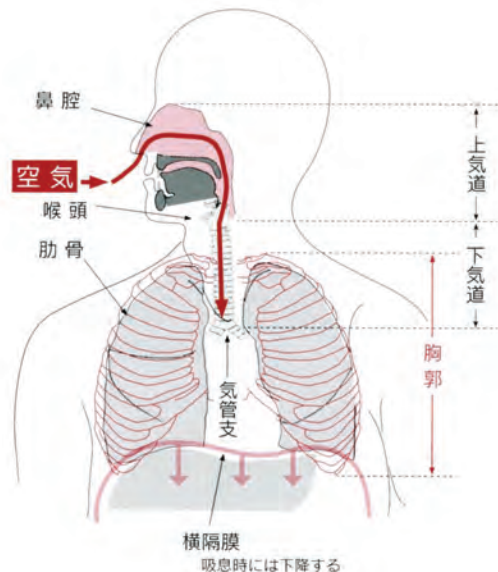
—正しい姿勢で正しい呼吸—

- * 背筋を伸ばす
- * 胸を張る
- * 肩を下げる
- * 骨盤は前屈させる
- * 両足を床に着ける

鼻呼吸

胸式呼吸

腹式呼吸
(横隔膜を上下動させる)

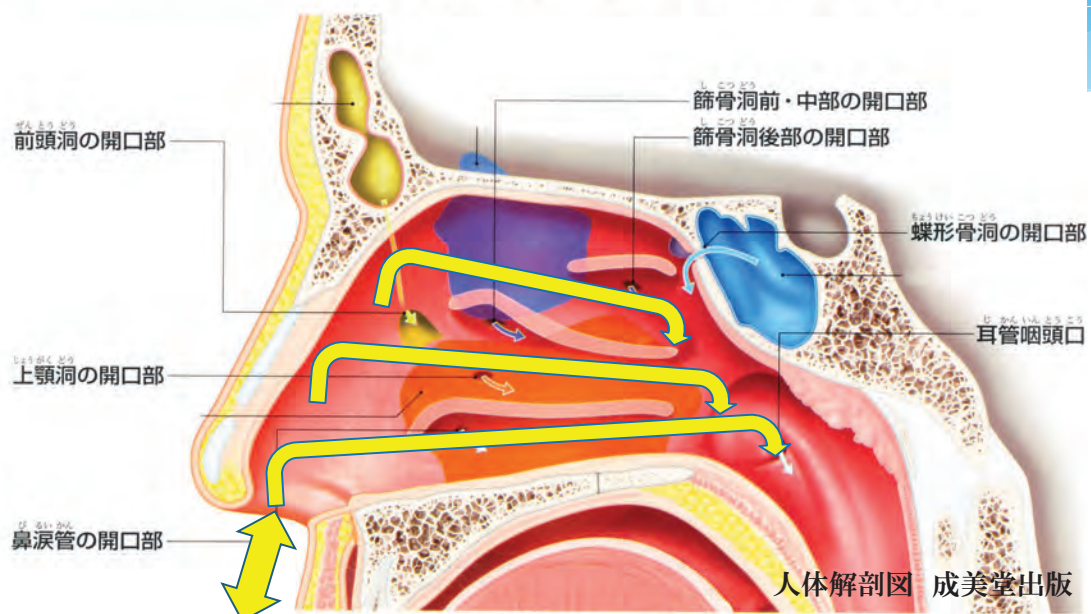


山田好秋著 摂食・嚥下のメカニズム より

舌根が挙がると上・中鼻道にも

■副鼻腔の開口する場所

吸気が通りやすくなる



R.A. 8y10m male うつ伏せ寝



姿勢 と 咀嚼回数

- * 姿勢を正せば自然に多くなる。
- * あぐらより正座の方が多くなる。
- * テーブル・椅子の食事時は坐骨点が腓骨頭点より高い方が多くなる。
- * 両足を着いている方が多くなる。
- * 嚥下力も強くなる。

足を地につけない時は、

噛む力が20%下がる。
噛む回数が4分の1に減少する。



笠茂亨久「歯はいのちより」

5歳で腰痛／腕上がらない… 子どもの体、老化？

整形外科への受診例(5歳男子)



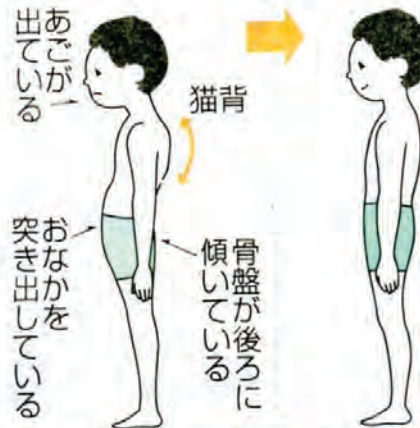
ゲーム熱中、運動不足

来年度から学校健診

増える傾向の「猫背」は、幼稚園や小学校で運動不足、長時間のゲームやテレビ視聴、読書の減少などが原因と見られる。また、姿勢の悪化は、骨盤が後ろに傾いている、おなかを突き出している、あごがー出ているなどの特徴がある。このままでは、成長とともに運動の習慣化が難しくなる可能性がある。学校健診では、姿勢のチェックや、正しい姿勢の指導が行われる。また、家庭でも、正しい姿勢の指導が行われる。学校健診では、姿勢のチェックや、正しい姿勢の指導が行われる。また、家庭でも、正しい姿勢の指導が行われる。

ゲーム熱中、運動不足

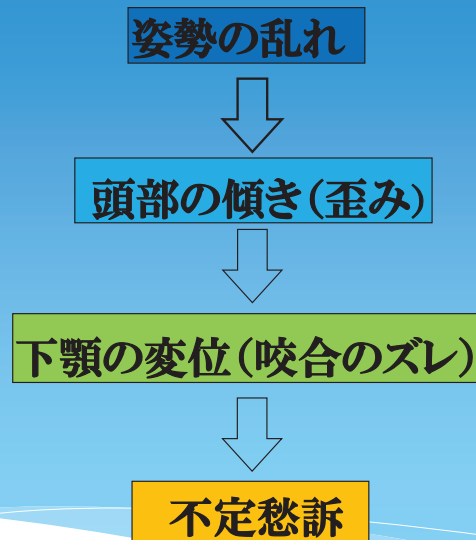
整形外科への受診例(5歳男子)



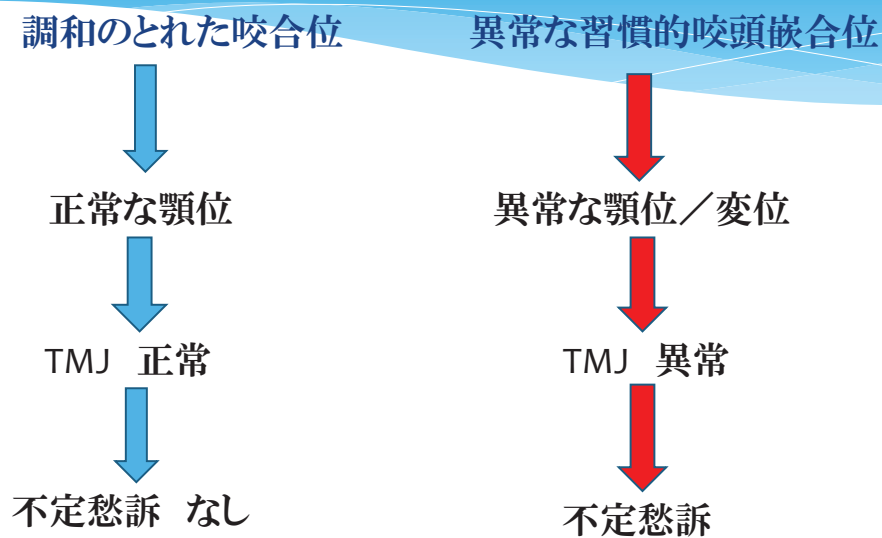
腰痛で受診したときの姿勢

矯正後

<全身と咬合と不定愁訴>



不定愁訴と顎位



顎位の改善法

下顎の顎位をフリーにする。：期間3m～6m
顎位はどんどん回帰する。一般的に前方に是正される。

- * CAM CAM
 - * T4K、Multi
 - * Family、
 - * Pre Orth, EF Line
 - * Paul Sprint
- 成ⒻⒻ期
成人期

うつ伏せ寝の治し方

- ・ 布団に工夫(筒井照子)
- ・ 紐縛り(礒谷式)
- ・ 膝下枕
- ・ ポールスプリント
- ・ 舌位の拳上(各務肇)



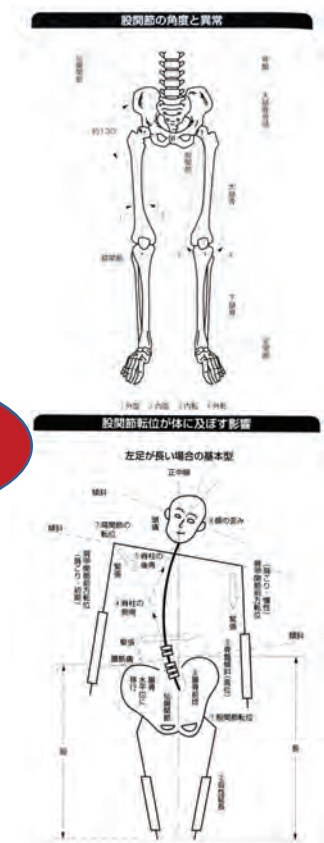
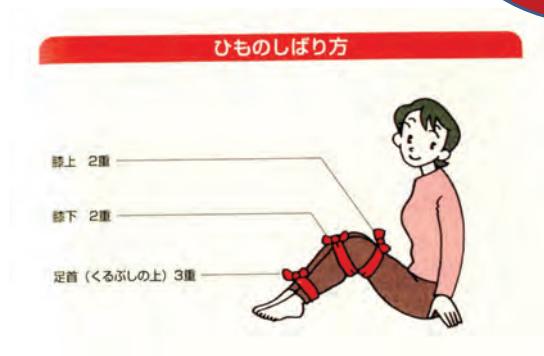
上向きに眠れない子

- ①狭窄歯列 ⇒ 舌房が狭い
⇒ 舌の沈下 ⇒ イビキ ⇒ 睡眠時無呼吸症候群
 - ・ スプリントにて咬合拳上
 - ・ MFT(スポットの習得)
 - ・ パタカラ(口輪筋＋舌筋の強化)
 - ・ あいうべ体操
- ②鼻閉、鼻疾患：
 - ・ 耳鼻科受診、
 - ・ 拡大床を併用

紐しばり健康法：磯谷式力学療法

- 歩き出しは左足？／右足？：
左足が先—右足が長い
- 立っている時に重心を置いているは足？／左右足？：
左足の場合は右足が長い
- 股関節の歪みは骨盤の変形を来たす
- 骨盤の歪みを直す
- 体軸を整える⇒咬合を安定

股関節は大切！
⇒骨盤に影響



横向き寝の治し方

- * アゴにかかる枕(安眠枕)は ダメ
- * アゴにかかる寝方は中止する。
- * 手を敷かない

⇒頬骨より上方で支えるのは大丈夫！

- * 寝る位置を変える：幼児の時

頬杖・アゴ杖の治し方

- * 頬杖・アゴ杖のいけないことを理解させる。
 - ・歯列の狭窄、叢生
 - ・顎関節の異常
 - ・顔の変形：審美障害
 - ・不定愁訴で悩む
- * 家族の協力
- * TVの位置／食卓の座る位置 を変える。

アゴ寝の治し方

- * アゴ寝のいけない点を説明し理解させる。

⇒おでこで寝る。

浅●智●

14y5m T. M. 動的治療終了時



18y4m T. M. 4年後



T.A. 9y6m female

Relapse Case



9y11m 3DL 装着



11y9m Tip-Edge 装着





14y5m 動的治療終了時

18y10m 4年後



原因除去
と
改善の確認
とが
大切！！