

刊行にあたって

DHstyle2014年7月号から1年間にわたり、経験豊富な歯科衛生士が中心となり、MFT（口腔筋機能療法）に関するさまざまな話題について連載をしました。このたび、連載分に注目すべき新たなテーマを加え、さらに「臨床例」と「Q&A」などを盛り込んだ書籍『はじめる・深めるMFT お口の筋トレ実践ガイド』を刊行する運びとなりました。

本書は、MFTの知識や執筆者による活用法が披露されているため、MFTに興味がありこれから学んでみたい方には、MFTの概要が掴めることでしょう。また、すでにMFTを学んでいる方には、さらに知識、技術を深めるヒントになると思います。MFT指導時に、「こんなときにどうしよう」と悩むことがあります。本書は、そのような疑問を解決する一助になると思います。

MFTは、日本に導入されて37年が経過し、歯科界のさまざまな分野で認知されています。もはや、MFTの本家、アメリカを凌ぐように、日本では幅広い分野で活用されています。

現代人は、運動不足や飽食による栄養の偏りにより、生活習慣病が多くみられるようになりました。歯科の分野においても、「噛み方がおかしい」、「よく噛まない」、「飲み込んだときに舌が前歯の間から出る」、「舌たらずな発音がある」、「口をポカーンと開けている」など、咀嚼、嚥下、発音、呼吸といった口腔機能の低下が多くみられるようになりました。これらの兆候は、生活習慣病と同じように、舌や口の周りの筋肉が運動不足の状態に陥っており、筋肉本来の働く機能を失っている状況なのです。

現代は、子どもから高齢者まで、口腔機能の訓練が必要な時代になってきているといえるでしょう。日本歯科医師会では、8020運動の次のテーマとして、「オーラル・フレイル（口腔機能低下症）の予防」を国民に啓発しています。これからの時代は、口腔機能の育成や改善に歯科衛生士の活躍が期待されています。

本書が、MFTを学ぶすべての皆様に活用され、少しでも口腔機能の改善に繋がれば幸いです。

2016年1月 編集委員一同