



おしゃべり・歯の健康コラム vol.6

気になる歯並び・歯並びが悪くなる原因

歯並びを悪くしてしまう原因は、「生まれつき」「環境」の2つが考えられます。生まれつき「この歯の親から子へ受け継ぐ遺伝的なもの」が考えられます。歯並びに骨格の遺伝が大きく影響しています。「環境」は、噛む回数が減っている事、姿勢や噛み癖、指しゃぶりやおしゃぶりの習慣、舌を出す癖などがあります。

おしゃべり・指しゃぶり

おしゃべり指しゃぶりは、出っ歯や前歯が噛み合わない原因になります。ただし、適度なしゃべり・指しゃぶりは、寂しさを、不安などを和らげたりする役割があります。2歳半くらいまでは様子を見て、3〜4歳を過ぎてもおしゃべり・指しゃぶりをしている場合には、歯並びに影響が出る前に、徐々にやめさせる方向にもっていきましょう。

赤ちゃんの歯並び

赤ちゃんの歯並びが気になったらすぐに対処したいのですが、歯が生えそろうっていない状態では、様子を見るしかありません。成長に伴いどのように変化していくか、赤ちゃんの時点で判断できないためです。2歳半以降になると、噛み合わせが安定してきて、歯並びや噛み合わせが決まります。それまでは経過を見て、歯が生えそろうた3歳頃の時点でまだ気になるようなら、歯医者に相談していきましょう。

お子さんの歯並びをよくするために、予防できる5つの項目をチェックして、悪い習慣をつけないようにしていきましょう。

①むし歯を作らない

乳歯がむし歯になったまま放置すると、永久歯の歯並びにも影響します。食事やおやつの中には、歯磨きを習慣化し、むし歯予防につとめましょう。

②食生活、食べ方に気をつける

しっかりと噛まないで食べたり、柔らかいものばかりを食べたりしているとあごの骨が十分に発達しません。あごの骨が発達しないとあごが小さくなります。そうすると永久歯が生えてくるスペースがなくなり、歯並びが悪くなります。食事をすることは、バランスよく左右で噛んで食べるようにしましょう。片方だけで噛



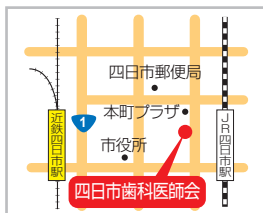
一般社団法人
四日市歯科医師会
〒510-0093 四日市市本町9番12号
☎059-354-8512

四日市歯科医師会 検索

今回お話ししてくれた先生



歯科衛生士 松岡陽子



⑤口呼吸ではなく鼻呼吸を心がける

呼吸は鼻でも口でもできますが、基本的には鼻で呼吸するのが望ましいです。口では呼吸をしていると、歯並びに影響してきます。歯並びは外側はほつたやぐらひる内側はペロの圧力がかかりパランスの取れた位置に並んでいきます。しかし口がぽかんと開いていて口で息をしている子は、そのパランスが崩れますので歯並びが悪くなります。

④ほおづえをつかない

下あごを片側から支えるような、ほおづえは、歯並びを内側に移動させることや、あごの関節に負担をかけたりすることがあります。長期間に渡って繰り返されると、その弱いわずかな力が原因で積み重なり、長期間で見ると悪い影響となるので気を付けましょう。

③決まった体勢でばかり寝ない

いつも同じ方向を向いて寝ていると、骨格が歪んでしまい、あごの発達に影響を与えてしまいます。向き癖がついているときは、枕やクッションなどを使って矯正するのにつとめましょう。



RECRUIT
GUIDE

もう一度、歯科業種に戻ってきませんか??みなさまがお仕事復帰できるようにお手伝いします。

歯科医師 歯科衛生士 歯科技工士
歯科助手 歯科受付 など

・何年も歯科業界から遠ざかっていてまた復帰できるか不安・・・
・長い期間離れていたのでは今勉強できるか不安・・・
・働く前にどんな医院か見てみたい・・・ ご相談はお気軽にご連絡ください

