

# スマイルだより

## きれいな歯並びの作り方

近年、生活習慣や生活環境の変化に伴い、歯列不正のお子さんが増えているように感じます。



歯列不正は、見た目の問題だけではなく、身体にもさまざまな影響を与える可能性がありますので、今回の号では、きれいな歯並びの作り方について簡単にご説明します。

## ～歯並びには乳幼児からの

## 生活習慣が大きく影響します。



キレイな歯並び正しいかみ合わせにするために周りの大人が気を付けてあげましょう。

正しくない歯並びやかみ合わせのことを『不正咬合』と言います。不正咬合にはいくつかの種類がありますが、代表的なものは以下の4つです。

種類	特徴
叢生(そうせい)	歯がデコボコに生えている状態 図-1
上顎前突(じょうかくぜんとつ)	上の歯が前に出ている状態(出っ歯) 図-2
下顎前突(かがくぜんとつ)	下の歯が上の歯より前に出ている状態(受け口) 図-3
開咬(かいこう)	噛み合わせでも奥歯や前歯が閉じない状態 図-4



図-1：叢生



図-2：上顎前突



図-3：下顎前突



図-4：開咬

この中でも叢生が一番多いといわれています。上顎前突は『出っ歯』と呼ばれ見た目だけでなく、怪我をしやすくなったり、咀嚼がしにくくなるデメリットもあります。下顎前突は『受け口』とも呼ばれます。

## ～歯列不正が与える影響～

歯列不正は見た目の問題だけではなく、身体にも様々な影響を与える可能性があります。

☆顎への影響：不自然な顎の位置で噛むことになり顎関節に影響がでることがあります。

☆むし歯や歯周病：歯がデコボコに並んでいると歯みがきがしにくく、むし歯や歯周病のリスクが高まります。

☆咀嚼の影響：食べ物をしっかり噛むことができず、消化器系への負担が増える可能性があります。

## ◆0歳～2歳で気をつけること◆



### ・授乳はできるだけ母乳で!!

あかちゃんが母乳を吸う行為は『かむ』『飲み込む』など口の機能発達の基礎になります。

### ・指しゃぶり・おしゃぶりは3歳になるまでは OK!!

指を吸う、おもちゃをくわえるなどの遊びはお口や舌の機能の発達を促す大切な行動です。

### ・あおむけに寝かせましょう!!

うつ伏せ寝は顎に負担がかかり不正咬合の原因になります。



### ・離乳食は乳歯の萌出にあわせたものをうす味で!!



1: 無歯期(生後6、7カ月まで): 上下のくちびるで食べ物をとらえます。

2: 歯歯期(1歳頃まで) : 大きめに切った食べ物を自分の手で口に運び前歯でかみ切ることで、「ひと口の量」を覚えます。

3: 奥歯期(2歳頃まで) : 食べ物を口に入れたら、その子のペースでゆっくりかむ時間を与えましょう

4: 完成期(3歳頃まで) : リズミカルにかんで、正しくゴックンと飲み込みましょう。

## ◆3歳～5歳で気をつけること◆

### ・指しゃぶり、おしゃぶりは中止

歯並びやかみ合わせに影響を与えるため、3歳を過ぎたらやめさせましょう



### ・口を閉じ左右の奥歯で均等にかんで食べる

左右どちらかでばかり噛んで食べると、バランスが崩れ歯列不正の原因となります。なるべく左右均等にかめるよう注意してみてください。

### ・よくかんで食べる

ひと口30回噛んでたべるのが理想です。習慣づくまで声かけをしてあげてください。



### ・食事中の姿勢に注意

食事中は背筋を伸ばして、足の裏は床や踏み台をつけましょう。足をぶらぶらさせて食事を取ると力が入らず、歯列のバランスが崩れます。

### ・頬杖をつかせない

頬杖が癖になると、顎のゆがみを招き歯列不正の原因となります。



## 歯のスマイル館

☆開館日 平日:火曜日・木曜日 午後1時～4時

歯っぴいスクール(要予約)

歯や歯肉の健康づくりのために集団歯科保健指導を実施

詳細は歯のスマイル館の開館日にお電話にてお問い合わせ下さい。

〒590-0801 堺市堺区大仙中町18-3

Tel 072-243-1900

