



～歯並びのよい子に育てる～

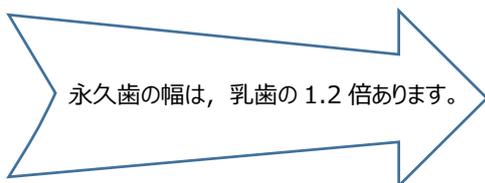
歯並びは矯正歯科治療によってキレイにできます。
ところが、歯が生え始めたばかりの頃はもちろんですが、年齢が低すぎる方も対象になりません。
だからといってあきらめたり悩んだりしないで、矯正歯科治療の前から、生活の中でできる予防やクセなどの改善によって、歯並びを良くしていくようにしましょう。
歯並びの乱れの原因は、遺伝だけではなくありません。普段の生活習慣も関係してきます。



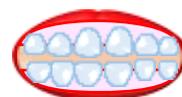
乳歯にすき間がないと、永久歯の歯並びが悪くなる！



乳歯列



永久歯列



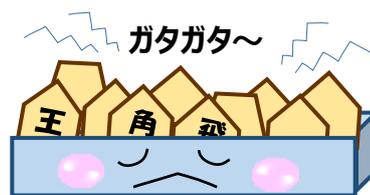
大切です。

アゴの発育を促すように
していきましょう！！



アゴに並んだ歯は、ボックスに入った将棋のコマのようなもの！

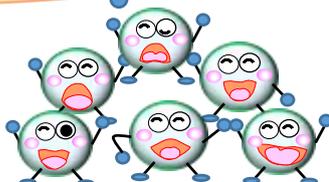
歯もこれと同じ、自分の歯の幅にぴったり合ったアゴを作っておかないと、歯がきれいに並べないのです。
歯は、大きさも幅も働きも様々です。これは、大小のコマがそれぞれの役割を演じる将棋のコマに似ています。
将棋のコマを細長いボックスに納めるところを想像してみましょう。



よく噛むことはなぜ必要なのか？

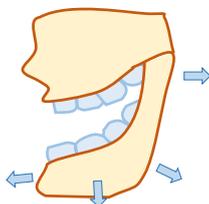


骨を成長させる増骨細胞！



栄養素を取り込んで増える

栄養素を十分に取
り込むには運動が必要



噛むときにアゴの骨がたわみながらアミノ酸などの
栄養素を取り込み、細胞を増やして成長する



噛むことが唯一の運動

アゴは腹筋やストレッチは
できません

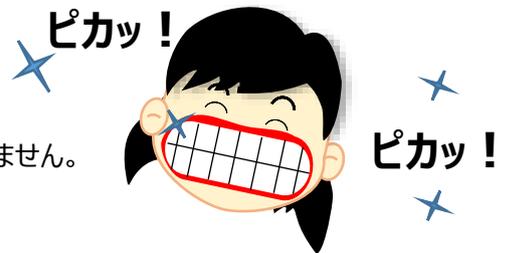
不正咬合の主な6つのタイプ

どのタイプも基本的にアゴの発育が悪いことや、ゆがんだ発育が原因で起こりますが、さらに小さい時のクセや、親からの遺伝などが影響します。

不正咬合のタイプ	原因となるくせ
デコボコの歯並び (ソウセイ 叢生)	アゴの発育の未発達・乳歯の虫歯
出歯 (ジョウガクゼントツ 上顎前突)	猫背・指しゃぶり・舌を出す・下唇を噛む
受け口 (ハンタイコウゴウ 反対咬合)	乳歯の虫歯・受け口のまね
下あごの前歯が見えない歯並び (カガイコウゴウ 過蓋咬合)	猫背・噛みしめ・噛まない・奥歯の崩壊
前歯が開いた歯並び (カイコウ 開咬)	口呼吸・鼻疾患・指しゃぶり・口を開けるくせ
横方向にズレた歯並び (コウサコウゴウ 交叉咬合)	爪を噛む・ほおづえをつく・舌の位置が悪い

～はぐくもう、きれいな歯並び～

きれいな歯並びは、遺伝の影響だけを受けているわけではありません。規則正しい生活習慣や歯の生えかわりによって育まれます。



- ① 姿勢を整える → 姿勢の負担が歯並びに影響します
 - ② 口を閉じて鼻で呼吸する → ポカーン口は頬と唇、舌のバランスが崩れます
 - ③ 奥歯でよく噛む → よく噛む運動は頬と唇、舌の動きを活発にして、顎の成長を促します。
 - ④ 口のクセをつけない → 指しゃぶりなどの口のクセが長く続くと歯並びが乱れ、アンバランスな成長に
 - ⑤ 乳歯の虫歯を予防する → 乳歯の形が崩れると歯並びも乱れます
- など、規則正しい生活習慣が大切です。
乳歯や永久歯の数や形、大きさを知って順調で順序良い左右対称な歯の生えかわりの見守りが大切です。その間、生活の中でできる予防やくせなどに気をつけてあげましょうね。

- ・アゴをすくすく発育させるためには「噛むこと」が最も必要です！
- ・噛むためにはきちんとお腹がすき、噛む意欲を持たせるようにしましょう！
- ・美しい歯並びのためにも三度の食事がきちんと食べられるよう「食欲」を育てていきましょう！
- ・気になることはかかりつけの医師に相談しましょう！

参考・引用 倉治ななえ「はじめての歯みがきレッスン」
佐藤喜志夫「子どもの歯並びをキレイにする本」より

ほけんだよりは、くれ子育てねっとの子育て支援サービスでもご覧になることができます。

URL <http://www.kure-kosodate.com/>