



不正咬合を予防する子育て10ヶ条

～幼児学童期編～

(乳歯列が完成する3才頃から永久歯列に移行する12才頃まで)

第1条 口を閉じて鼻で呼吸します。

口呼吸は健康を損なう大きな要因です。口が開いて舌が上顎から離れていると、上顎の成長が悪くなり、様々な不正咬合の原因となります。寝ている時の口呼吸にも注意しましょう。鼻の疾患は放置せず耳鼻科を受診しましょう。

第2条 舌はいつも上顎につけます。

口唇を閉じて、舌の先を上の前歯の裏の歯肉(スポット)に軽く付け、舌全体を上顎につけます。この状態を習慣化することでより鼻呼吸しやすくなります。

第3条 食事は口を閉じて一口ずつ、左右でバランスよくしっかり噛みます。

口を閉じてよく噛むことは、顎の発育を促します。前歯でかじりとり奥歯でよく噛みます。その時、足底がきちんとついた状態で食事することが重要です。足がぶらぶらしてはしっかりと噛めません。食事中はテレビを消して、背筋を伸ばしまっすぐ前を向きましょう。

第4条 飲み込むときも口唇を閉じ、舌は上顎にそわせます。

上下の歯を軽く接触させて下顎を固定し、舌を上顎につけたまま飲み込む正常嚥下では、舌筋の圧力が上・下顎歯列の外側への発育を促します。嚥下時、舌を前方に突き出す癖や下口唇を吸い込むような癖は歯並びに悪影響があります。改善するにはトレーニングが必要です。

第5条 頬杖、あご杖をするのはやめます。

頬杖やあご杖は、頭部の重さが、外側から顎を抑え込む力となります。習慣になると、歯列が内側に傾き、舌房(舌の部屋)が狭くなる・顎の位置のズレや顎変形・歯列形態非対称の原因になります。

第6条 指吸い、爪噛みはやめます。

指吸い、爪噛みは歯並びや顎の発育に悪影響を及ぼします。

第7条 口唇を噛む、巻き込むことはやめます。

口唇を噛む癖、巻き込む癖は、歯並びや顎の発育に悪影響を及ぼします。

第8条 背筋を伸ばして、姿勢をよくします。

猫背は口呼吸や頬杖を誘発しやすくなります。机に向かっている時、ゲームに熱中している時など、意識的に背筋を伸ばしましょう。足を組むことも避けましょう。

第9条 寝る時は仰向け寝で寝ます。

うつ伏せ寝、横向き寝は、就寝中に頭部の重さが顎や歯にかかり、顎の発育や歯並びに大きく影響を及ぼします。

第10条 舌や口唇や顔全体の筋肉のトレーニングをします。

これら口腔周囲筋の筋力の過不足は、歯列の発育や形態そのものに悪影響を及ぼします。トレーニングを継続し筋力のバランスを整えると、口呼吸や嚥下時の悪習癖も正され、良好な発育を促します。トレーニング方法はかかりつけの歯科にお尋ねください。

Point

お口の定期健診を3～6ヶ月毎に受けましょう。

▶ 乳歯列完成期から永久歯列に移行するまでの期間(およそ3才～12才頃)は、口腔内も大きな変化を遂げながら成長発育していきます。できるだけ永久歯を抜かずきれいな歯並びにするには、この時期からの適切な口腔管理が必要です。う蝕や永久歯への生え替わりの管理はもちろんのこと歯並びに大きく影響する機能面(呼吸・咀嚼・嚥下・発音)の異常やその他の悪習癖を早期に発見するためにも、3～6ヶ月毎に歯科医院で定期健診を受けましょう。