

# はははの話

発行者 白河みなみ歯科クリニック 歯科衛生士



## 歯並びの話

### 咬み合わせ・歯並びの大切さ

子供の頃に咬み合わせや歯並びを直すことは、健全な成長発育に大変重要です

#### 1. 歯を守る

前歯で食べ物を咬み切り奥歯でしっかりすりつぶすことができると、歯の根や顎の関節が不正な咬む力によって痛む事を防ぎます

#### 2. 虫歯を予防する

歯並びが悪いと、歯磨きなどが十分できないために、虫歯や歯肉炎、歯周病になりやすくなります

#### 3. 姿勢や呼吸を整える

歯並びの不正によって起こる口呼吸や猫背など、呼吸や姿勢の問題を早い時期から改善できるため、全身の健全な成長発育を促します

#### 4. 記憶力を良くする

咬み合わせを改善することで、脳の活動が活発になり、脳内で咀嚼(咬む)に関わる領域のそばにある記憶を司る領域も活発化し、記憶力が向上します

#### 5. 咀嚼能力の向上

咬み合わせや歯並びを改善することで、正しく咀嚼し、そして飲み込む(嚥下)行為が正常に機能します

#### 6. 言葉がはっきりする

咬み合わせや歯並びを改善することで、唇や舌の動きが改善され、発音機能が向上します

#### 7. 審美性の向上

歯並びを整えることで笑顔に自信が出て、明るく積極的な性格に！

### 歯並びが悪くなる要因

遺伝 指しゃぶり

乳歯の虫歯 舌の癖

口呼吸

態癖(うつ伏せ寝、頬づえ etc)

### 悪い歯並びの例

#### 開口(かいこう)

奥歯はしっかり咬んでいるのに前歯が開いてしまっている状態。指しゃぶりや舌の位置異常が原因の場合がある



#### 反対咬合(はんたいこうごう)

上と下の歯が逆の咬み合わせになっている状態。遺伝の影響もあり、早期の治療が効果的。とくに骨格性の下顎前突の場合、はタイミングの良い治療が重要



#### 交差咬合(こうさこうごう)

部分的に下の歯が上の歯の外側に被さっている状態。下顎が横にずれ、顔が曲がるなど、顎の成長に悪影響。顎の関節への負担も偏るため顎関節症になりやすくなる



#### 過蓋咬合(かがいこうごう)

咬み合わせが深すぎる状態。前歯で噛み切ることができず顎の関節の負担が大きくなる



#### 叢生(そうせい)

歯並びがデコボコな状態。歯の大きさに対してアゴの骨が小さいのが主な原因。虫歯、歯肉炎になりやすい



#### 上顎前突(じょうがくぜんとつ)

上の前歯が極端に前に出ている状態。指しゃぶりや口呼吸などが原因になることも。唇が閉じにくく、顔立ちや口呼吸、発音、顎の成長咀嚼に悪影響



### キレイな歯並びは、あごの良い発育から!!

スタートは0歳、吸う力を鍛え、正常な咬む力と飲み込む力を鍛えます。固形食が食べられるようになったら、咬みごたえのある物を、良く咬んであご顎を鍛える食事の時の姿勢も大切です。食事の時は足を下につけてが基本！

4歳までに上下12本の乳前歯の間に隙間があるのは、顎の発育が良い証拠です。

2歳位までの子供の歯並びでは、反対咬合や叢生などであっても自然治癒の可能性があります。経過を見ていくことも大切です。



指しゃぶりは3歳までにやめるといいとされています。逆に4歳のお誕生日を過ぎても指しゃぶりがやめられない場合は注意が必要です。

