



日比谷歯科新聞～67号



こんにちは～ 10月ですね!!! やっと涼しくなりますね～ 夏は暑くてウォーキング全くできませんでしたでしたがこれから良い時期に入りますね～
今回は、毎年ご相談が多い子供の歯並びについてお話ししていきます～
『歯並びは遺伝だから仕方ない』と思っている方いませんか?
実は、歯並びには生活習慣も大きく関係しているんです!!!



⑥ 歯並びが乱れやすい習慣はどんなことなのでしょう? ⑥

- | | |
|-----------------|--------------------|
| ・指しゃぶりや爪かみが長く続く | ・お口はポカンと開いている（口呼吸） |
| ・舌で歯を押すクセがある | ・猫背など姿勢が悪い |

これらの習慣は、あごの成長や歯並びに大きく影響を与えています💧



その結果、口が閉じない（開口）、出っ歯（上顎前突）、でこぼこ（叢生^{そうせい}）、受け口（下顎前突）のような歯並びになってしまいます。

⑥ 歯並びが乱れやすい習慣はどうやって予防できるのでしょうか? ⑥

指しゃぶり：指しゃぶりは長くとは大体3歳までには自然と辞めますが、4歳を過ぎても続く場合は心理的な問題もある可能性があります。

叱ったり、怒鳴ったりするのではなく絵や写真などで『なぜ良くないのか』を自分自身で気付かせる工夫をしてみてください。 または、歯科の専門家に相談するのも良いでしょう。

爪噛み：爪を噛むことで歯が欠けたり、爪には多くの細菌が付着しているため噛むことによって口腔内に細菌が侵入し、歯茎や口腔内の健康に悪影響を及ぼすこともあります。 爪噛みは緊張したり退屈になった時に噛むくせが出る事が多いので子供の興味を引き出せる遊びや行動を一緒に見つけられたらいいですね! また、爪噛みも頻繁に行っている場合は専門家に相談してみましょう!

歯並びは乳歯の時期からの小さな積み重ねで綺麗な永久歯の歯並びができます。お子様の歯並びは将来の健康にも関わる大事なことです。少しでも気になることがありましたらいつでもご相談ください～ Oでした～👏