

歯とからだの深い関係— 子供たちに起きている危機

歯科医師からみて、子供たちにどのような危機が起きているのでしょうか？子供の8割から9割の歯並びが悪いことが世界的な統計からわかっています。歯並びは見た目だけでなくいろいろな危険のサインでもあります。

こどもの歯並びが悪いことはいろいろな危険のサインです。

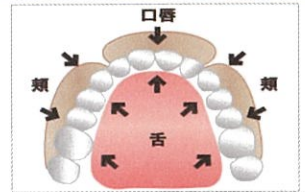
お顔の成長が正しくない方向の子供が増えています。柔らかい近代食を食べている現代人は伝統的な食事をしている先住民に比べ歯の大きさは変わらないのに顎が小さくなっています。さらに、様々な癖が歯並びを悪くしており、舌がキーポイントとなります。舌と唇の間に歯が並んでいるため、舌の力がしっかりしていると歯は舌の形に並ぶ傾向があります。舌の力が強いことと唇の力が強いことがきれいな歯並びを作るうえで重要です。口呼吸している子供は舌が上顎についていないため良くない顎の発達をします。

歯並びが悪い子供によく見られる症状



- いびきをする
- 呼吸が止まる
- 途中で起きる
- 何度も寝返りをうつ
- 常に口呼吸をしている
- たべるのが遅い
- くちゃくちゃ音を立てて食べる
- よだれが出る
- 口が臭い
- 姿勢が悪い
- 猫背である
- 寝相が悪い
- 頬杖をつく

正常な歯並びの子



バランスのとれた歯列弓(アーチ)

あいうべ体操で、口呼吸を鼻呼吸に変えましょう 正しい顎の成長のためにも鼻呼吸が大切です。

子供たちは好きでお口ポカンしているわけではありません。本来鼻呼吸であるところが口呼吸になっていることがその理由です。口呼吸して、お口ポカンになると顔面や顎の健全な成長の妨げになります。その口呼吸の原因の一つが舌や口周りの筋肉の力が弱っていることです。ぜひ「あいうべ体操」などの口周りや舌のトレーニングを通じて口呼吸の改善に役立ててください。より詳細な個別のトレーニングは近くの小児歯科、歯科医院でご相談ください。



口呼吸主体で大事な成長期を過ごすとおもながの方向に成長します。正しい顎の成長ができないと、口呼吸から前傾姿勢になり、いつもお口をぽかんとあけるようになります。

頭蓋顔面発育障害 Craniofacial disorder

前下方の成長



口呼吸
Mouth breathing

垂直方向の成長 →おもながな顔になる



子供たちの歯並びのために

まとめ

- 1 子供のお顔の正しい成長には正しい舌の位置が重要です。
- 2 舌の先端を上顎の前歯の付け根*スポットに当てる練習をしましょう。
- 3 舌や口周りのトレーニングに「あいうべ体操」が有効です。
- 4 特に6-8歳前からのアプローチが重要です。
- 5 顎が正しい成長に育つと姿勢はいい方向にむかいます。
- 6 小児矯正歯科で経過を観察してもらいましょう。