

美しい歯並びで 元気にパクパク食べる子どもに育てましょう

第23弾で、子どもの虫歯と歯周病はほぼゼロにできることを述べました。今回は、お口の働きと歯並びについて説明します。

口腔機能を向上させ、 健康な歯を手に入れましょう。

私たちの口は、噛む、食べる、飲み込む、発音する、そして呼吸をするために重要な働きをします。しかし、歯並びが悪いとこれらの機能が低下してしまいます。逆に、これらの働きが低下すると、歯並びが悪くなるとも言われています。最近の子どもは柔らかい食事が多く、しっかりと噛む習慣がなくなってきたり、外で元気に走り回ることが少なく、家でゴロゴロ転がってスマホでゲームばかりする子どもも見かけます。これらの悪習慣によって、顎の成長が悪くなり、歯並びも悪くなっていると言われています(図1・2)。



▲顎の成長が悪いため、歯並びがガタガタになった例

図2 お口の悪習慣のチェックシート

チェックが入れば、お口の悪習慣の可能性があります。専門家にご相談下さい。

- 食事のとき、クチャクチャと音を立てて食べる。
 - 「寒い」を「シャムイ」と言う。
 - うがいが上手くできない、又は長くできない。
 - 錠剤が飲み込めず、水ばかり飲んでしまう。
 - 気が付くと口が開いている。
 - 肉や野菜をミンチや千切りにしないと食べられない。
 - 鼻で呼吸をせず、口呼吸になっている。
- (クイント歯科衛生士改変)



▶ 筋機能訓練の例。舌の力をつけるためのトレーニング。ほとんど出なかった舌がずいぶん前に出るようになった。



図3

これらの悪習慣による口腔機能の低下は、「筋機能訓練」と呼ばれる姿勢・舌・頬のトレーニングで改善することができ(図3)。体の姿勢が良くなって舌や頬の動きがたくましくなり、本来の正常な噛み方・食べ方・飲み込み方を習得できます。また、口呼吸が鼻呼吸に改善し、健康的に成長できるようになります。

悪習慣を「筋機能訓練」で直し、「歯列矯正治療」で歯並びを改善しましょう。

歯並びは「歯列矯正治療」を行うことで改善できます。筋機能訓練で顎が大きくなるため、矯正治療で抜歯することがほとんどなくなります(図4)。子どもは「虫歯ゼロ・歯周病ゼロ・歯並び良好」で健やかに成長して欲しいものです。子どもの歯の悩みは専門家にご相談下さい。



図4

▲ 当院で筋機能訓練・歯列矯正・虫歯・歯周病の予防歯科を行った14歳の例。顎が大きく成長し、キレイな歯並びになった。虫歯ゼロで歯周病もない。

※「筋機能訓練」「歯列矯正治療」は保険外診療になることがあります。



医療法人
くらのうえ市丸歯科
院長市丸英二先生
長崎大学歯学部大学院卒業後、米国スタンフォード大学医学部研究員を務める。歯周病に関する国際的な論文発表などを重ね、日本歯周病学会認定専門医・指導医、日本口腔インプラント学会インプラント専門医として活動中。

TEL.0942-81-5410
住/鳥栖市蔵上2丁目187番地 URL www.10shika.jp

医療法人 くらのうえ市丸歯科

院長 市丸英二(歯学博士)
・日本歯周病学会認定 歯周病専門医・指導医
・長崎大学大学院(歯周病学)卒

副院長 山口竜亮(歯学博士)
・長崎大学大学院(歯周病学)卒

お問い合わせ・ご予約
0942-81-5410
鳥栖市蔵上2丁目187番地

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00~13:00	◎	祝日のある週のみ診療	◎	10:00~14:00	◎	9:00~13:00	休
15:00~19:00	◎		◎	休	◎	休	休

くらのうえ市丸歯科 検索 <http://www.10shika.jp>