



メディカルチャー

診療室から

ささいな癖を見逃さないで
子どもの健全な歯並びは
正しい生活習慣から

●今月のドクター

ますち歯科診療室院長

増地裕幸さん

函館ラサール高校、徳島大学歯学部卒業。97年にますち歯科診療室を開設。2000年にケアマネージャー資格を取得。ライフワークの一つに訪問歯科診療がある。

カラダココロゲンキ

Chai



MEDICAL

チャイメディカル

2010 **4**月号

April

神経質にならずに声掛けを

何気ない癖が悪影響

お子さんの歯並びが整わない原因として、骨格性の遺伝による影響もありますが、実は日常生活のさまざまな癖(くせ)や習慣に起因するものも少なくないのです。

前歯が出る原因となることでよく知られている悪習癖に、指しゃぶりや爪咬(か)み、口唇閉鎖不全(口の開けっ放し)がありますが、ほかにも頬杖(ほおづえ)やうつ伏せ寝、テーブルに顎(あご)を押し付けながらの読書など、普段何の気なしにやっつけてしまっている癖も歯並びや顎などに悪い影響を及ぼします。



1:うつ伏せ寝、2:頬杖、3:顎つき読書、4:口の開けっ放し

矯正治療の数倍の力

人間の骨は持続的に加えられる力に弱いことが知られており、その性質を利用したのが矯正治療ですが、頬杖やうつ伏せ寝などは矯正の数倍もの力を歯に加える動作だといわれています。ですから、そのようなささいな悪習癖を長く続けていると歯並びが悪くなるばかりか、顎の関節までずれて咬み合わせが悪くなり、そのことで体のバランスが崩れて肩こりや腰痛まで引き起こすこともあります。顎は一般的に10代のうちはずっと成長し続けるとされていますから、正常な歯並びや咬み合わせをつくるために日ごろの習慣は見逃さないものなのです。

現象だけを見ない

ただ「小さな子どもの癖を強引なやり方で直そうとするのはお勧めできません」と増地先生は指摘します。指しゃぶりや爪咬みといった癖は、弟や妹が生まれたことによってお母さんに以前ほど構われなくなった寂しさのサインであることも珍しくないのです。増地先生は「厳しい対応で癖を直させても、別の悪習癖が出るケースがあります。現象だけを見ず、その癖が出る原因を考え

てみてください。神経質になり過ぎるのは良くありません。歯や顎に良くない癖があるということが家庭の話題に上がるだけでも大きな前進なのです」とアドバイス。癖を直そうするときにも「『その癖を直したらもっと格好良くなるよ!』などと前向きで軽い感じの声掛けをするのが好ましい」とのことです。

しっかり咬む習慣を

健全な歯並びには、よく咬んで顎を鍛えるのが大切。そのためには必要以上に食べ物を小さくしたり、軟らかくせず、前歯でしっかり「丸かじり」、そして奥歯で十分「すりつぶし」が必要で、トウモロコシやリンゴ、野菜スティック、珍味などが顎にとって良い食べ物だそうです。ますち歯科診療室ではさまざまな咬み合わせ治療を行っており、増地先生は「気になることがあれば気軽に相談ください」と呼び掛けています。

病院情報

帯広市西23条南3丁目28(ピースリバー1F) ☎0155・41・8814
【診療時間】平日 9時30分～12時30分、14時～18時30分、土曜(第1・3・5) 9時30分～12時30分
<http://www.masuchi-dc.com/>

