



80歳で20本。自分の歯でおいしく食べよう。 w-yuzodent.com



健康な歯と歯ぐきは  
健康の源泉  
自身の未来の  
ために守りましょう！  
自分の歯



歯科医師 渡辺 雄三  
新潟大学歯学部予防歯科卒業後、新潟県の無歯科医村へき地事業に11年間携わる。歯周病治療を中心として口腔の改善に努める。2005年5月、故郷・会津若松市石堂町に開業。1958年生まれ、山歩きが趣味。

# 歯並びのよい子に育てるために！

## 日頃の姿勢が あごの形を決める

## 姿勢は 真っ直ぐですか？

「姿勢の悪い子が増えてい  
る」というのは、小児歯科医  
のみならず、多くの人が感じ  
ていることでしょう。猫背の  
子も多いですが、脱力系の姿  
勢（首がガクツと前に出て、  
下あごがさがり、口がポカン  
と開いたような姿勢）の子も  
増えてきたように思います。  
これは腹筋や背筋力などを支  
える筋肉が育っていないこ  
とと無関係ではないと思いま  
す。ほかに、首が左右どち  
らかに傾いている子も気にな  
りますね。

このような姿勢の悪さは、  
あごの形と非常に深くかか  
わってきます。

臨床的な経験からいうと、  
猫背の子には過蓋咬合の子が  
多いようです。脱力系の子に  
は上顎前突が多く、首が左右  
どちらかに傾いた子は咬み合  
わせがズれている傾向があり  
ます。もちろん歯数の問題、  
生える順番等の問題もあるで  
しょう。しかしながら、本来  
正しい咬み合わせとなるべき  
子供が、生活習慣が悪いため  
に不正咬合を引き起こしてい  
るとしたら、後から後悔して  
も遅いのです。正しい姿勢を  
保つことは、あごだけでなく、  
体のすべての骨を正しく育て  
ることにつながります。姿勢  
を保てるだけの腹筋力や背筋  
力を育ててほしい、そのため  
には外で体を動かして遊んで  
ほしいと強く思います。

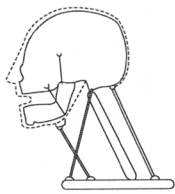
## あごの形を ゆがめるくせ

姿勢や口呼吸のほかにも、さまざま  
まなくせがあごの形をゆがめていま  
す。猫背、横を向いて食事をする、  
左右どちらかだけを下にして寝る、  
えんぴつや爪をかむ、唇をなめる、  
かむ、吸う…さまざまなくせが、知  
らず知らずのうちにあごの形をゆが  
め、不正咬合の原因をつくっていま  
す。なかでも、あごをゆがめるくせ  
のナンバーワンが指しゃぶりです。  
上顎前突(出っ歯)、開咬、交叉咬合、  
叢生などさまざまな不正咬合の原因  
となります。

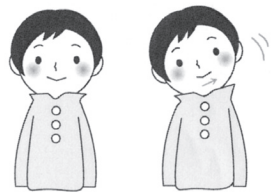
## なぜ指しゃぶりが 歯並びを悪くする？

■指で上あごを前に出す  
指しゃぶりでもっとも問題が大きい  
「親指吸引」の場合、上あごの上の前  
歯が前に押し続けられます。その結  
果、あごや歯が前方に突き出る上顎  
前突になるのです。

■上くちびるがめくれあがる  
指しゃぶりをしている子は、鼻つまりが  
なくてもいつも口をぽかんと開ける傾  
向にあります。その結果口呼吸が習慣

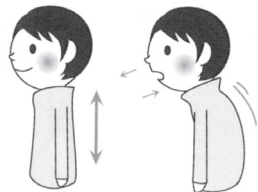


真っ直ぐの姿勢



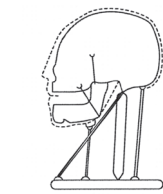
左右に傾いた姿勢

頬杖などのくせのため、その方向  
に下あごがズれる



脱力系の姿勢

自分の体を支えきれず、首がガクツ  
と前に出て、下あごがさがってし  
まうため口が開く



猫背・脱力系の姿勢

化してしまい、上くちびるがしまり  
なくめくれあがってしまうのです。

## ■あごがせまくなる

指を吸引しているとおごの側面が  
常に圧迫されるため、あごの横方向へ  
の発達が阻害されます。そのためき  
れいな馬蹄形にならずV字型のあごに  
なってしまいます。

## ■上下の前歯にすき間ができる

しゃぶっている指の影響で、上の前  
歯が前に押し出され、下の前歯が内  
側に引っ込みます。そのため、歯と歯  
の間に指の厚さ分のすき間ができ、  
開咬になってしまいます。

## ■舌癖が始まる

上下の前歯の間にすき間ができる  
と、食べ物を飲み込む時に前歯の間に  
舌を押しつけ、はさむくせが出てき  
ます。サ行、タ行、ナ行、ラ行など  
が舌足らずとなり、発音が不明瞭に  
なります。

## ■上下の歯がずれる

上あごの横幅が狭くなると、順調  
に育った下あごとのバランスが悪く  
なって、上下の歯がうまくかみ合わ  
なくなりやすくなります。そのため、歯を横にず  
らしてかむ習慣が付き、交叉咬合の  
原因になります。