



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。

上顎前突はこうしてなる・こうして防ぐ

出っ歯とも言われ、日本人に多くみられます。

上の前歯や上あごが前へ出ている噛み合わせです。下あごが後ろに下がっている場合もあります。

なりやすいタイプ

上顎前突も開咬も生活習慣が関係します

- 唇の筋肉が無力で上唇がめくれあがっていて唇が閉じられない、いつも口が開いている。→鼻呼吸に。



- 口呼吸をしている
アデノイドなど、鼻疾患が疑われる場合もあります。
→耳鼻科で診て貰った後に、歯科で相談しましょう。



- 姿勢が悪い
だらしなく口が開いて前かがみになっていると、下あごの発達が阻害されてしまいます。
→足をブラブラさせないよう床に着地させる（イスが高いときは台などで調整）。



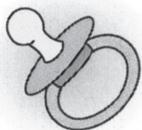
- 拇指吸飲癖がある
指しゃぶり、舌やくちびるを吸ったり噛んだりするくせがあると、多くの場合、上顎前突・開咬がみられます。



- 舌前突癖がある
ものを飲み込んだり、サ行やタ行を発音するときに舌を上下の歯に挟むくせがあると、上あごが前に押し出されてしまいます。
→歯科で相談しましょう。

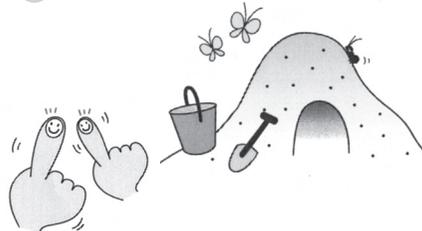


- おしゃぶりを長期・長時間使用している。



指しゃぶりを忘れさせる アイデア大特集

外で思いっきり遊ぶ



ママの爪と子供の爪に動物などを描き、親子で指あそび。

家の中では手を使った遊びを



小麦粉粘土

いちばんのオススメは新聞紙遊び



「あごの形をゆがめるとせ」を読んで「指しゃぶりなんて早くやめさせなくちゃ！」と焦ってしまっただ人も少なくないと思います。2才頃までの指しゃぶりは生理的なもの。そのままさせておいても問題はありませぬ。3才を過ぎれば乳歯の歯並びに多少の影響がでますが、4

才になるまでにやめさせれば永久歯への影響はほとんどありません。「4才の誕生日までに卒業」が目安です。では、どうすれば指しゃぶりをやめさせることができるのでしょうか？

それは、外で思いっきり体を動かして遊ばせ、ママやパパとのスキンシップを沢山、十分にします。家では沢山の遊びや家事のお手伝い、寝る時には手をつないで添い寝：ママは大変ですが、3ヶ月間頑張ってみて！きっと楽しい気持ちで卒業できるはず。

指しゃぶりを
楽しく卒業！

歯並びのよい子に 育てるために！