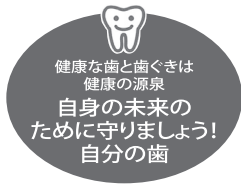




80歳で20本。自分の歯でおいしく食べよう。 w-yuzodent.com



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。



過蓋咬合はこうしてなる・こうして防ぐ

上の前歯が下の前歯に深くかぶさっている噛み合わせです。

なりやすいタイプ 集中力のある子に多い?! 猫背に注意

- 唇や口腔周囲筋を緊張 (=収縮) させるくせがある
- 姿勢が悪い
- 集中力があって手先の作業が好き
- 無口
- 猫背で食事をする、お茶碗を手を持って食べない「犬食い」をする (膳け不足)
- 両手でほおづえをつくくせがある



予防・対策 声を出し、元気に外で遊びなしょう

- 唇やあごが緊張して「ウメボシ」が見えたら野菜スティックを与える、またはササッと歯を磨く口を開けることになり、必然的に口腔周囲筋がゆるみます。
- 下あごの部分を親指と人差し指でそっと持ち、ふわふわしているときに褒める口の周りがリラックスした状態で唇を閉じる練習をします。
- 手先の作業が得意な子は、時間を決めて声をかけ、外遊びに連れ出す
- 正しい姿勢で食事をする
- 食事の BGM は、小言よりもほめほめ作戦で食事中に叱られながら食べると、猫背になって過蓋咬合を招いてしまいます。反対に、褒められながら食べれば自然と姿勢はよくなり、楽しい雰囲気ですと食事とお話しははずみ、過蓋咬合の予防になります。
- なるべくお話しをさせる絵本の読み聞かせの際、質問をして子どもが言葉を発するように仕向けたり、大きな声で歌を歌うなどよいでしょう。下あごが動くので、過蓋咬合の予防になります。
- 大きな声を出しながら全身運動になるような遊びをする例：だるまさんがころんだ、鬼ごっこ、潮干狩り、海遊びなど。家族でアウトドアで休日をお過ごしと大きな声を出し、身体を動かしてお腹が空くので、過蓋咬合対策になります。

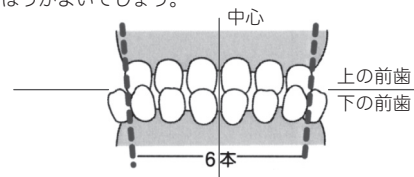


反対咬合はこうしてなる・こうして防ぐ

いわゆる「受け口」。噛み合わせたとき、下の前歯が上の前歯より前に出ている噛み合わせです。

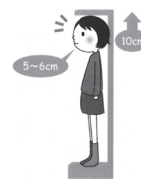
なりやすいタイプ 遺伝のほか、乳歯のむし歯も原因に

- 親族に反対咬合 (受け口) の人がいる
- 親族に外科矯正をした人がいる
- 乳歯を咬ませたとき、下の前歯が上の前歯より前に出ている前に出ている下の前歯が 4 本以内なら自然に治る可能性がありますが、6 本以上で骨格的に問題がある場合は、幼児期に骨格改善を目的とした矯正治療をしたほうがよいでしょう。
- 指しゃぶりや爪かみをする指しゃぶりや爪かみによって歯の向きが傾くと反対咬合の原因になります。
- 乳歯の奥歯を重度のむし歯にすると、下あごを支えられず、下あごの前方で噛むことになってしまいます。



予防・対策 早め早めの相談を!

- 背が伸びる前に矯正治療を始める背が伸びて下あごの骨が伸びる前に矯正治療を行い、上あごの成長を促しましょう。ただし、幼児期に矯正治療を行っていったん治った場合でも、成長期にあごの骨もぐんと伸び、二期目の矯正治療が必要になることもあります。
- 下あごを突き出すような遊びはしない下あごを突き出して遊んだりすると、反対咬合になってしまうことがあります。ほどほどにするよう言い聞かせましょう。



※今は、歯を抜かない矯正をしています。子供の骨格成長に合わせて、あごの骨の成長を促す矯正です。永久歯、上 14 本、下 14 本で計 28 本の歯が正常に並びそろうことが、健康の源です。

歯並びのよい子に育てるためにー!