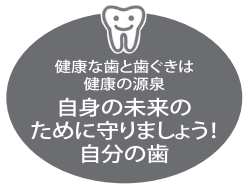
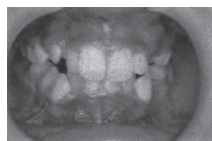




80歳で20本。自分の歯でおいしく食べよう。 w-yuzodent.com



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。



そうせい
叢生はこうしてなる・こうして防ぐ

八重歯や乱ぐい歯とも言われます。
歯がー列に並びきらず、デコボコになっている噛み合わせです。

なりやすいタイプ 歯に対してあごの骨が小さいために起こります

- 乳房（母乳）哺育経験がない、または不足している
- 離乳食を上手に噛むことが苦手
肉や野菜のエキスだけチューチュー吸って、繊維質をペツと穿き出す子は叢生になる可能性が高いと言えます。
- 食欲がなく、胃袋が小さい
すぐお腹がいっぱいになるわりに、すぐにお腹が減って三食きちんと食べられません。そのために、お菓子のつまみ食いなどをすることで、結果的に食事をきちんと噛むことが不足してしまいます。
- 宵っ張りの朝寝坊、運動不足で食欲がわかない
- 奥歯ですりつぶすような噛み方をしていない
あごに噛む力を伝えるには、ちょこちょこ噛むのではなく、奥歯ですりつぶすようにしっかり噛むことが大事です。
- 食事のとき足がブラブラして床についていない



予防・対策 たくさん遊んでしっかり噛む生活を送りましょう

- 乳房（母乳）哺育を心がける
- 噛まないとのみこめないメニューにする（和食中心に）
- 哺乳ピンは、噛むタイプの乳首を利用する
- 踏み台つきのイスを用意する
- 外遊びや身体を動かし、よく歩かせる
食欲増進につながります。
- ひとくち 30回を心がける



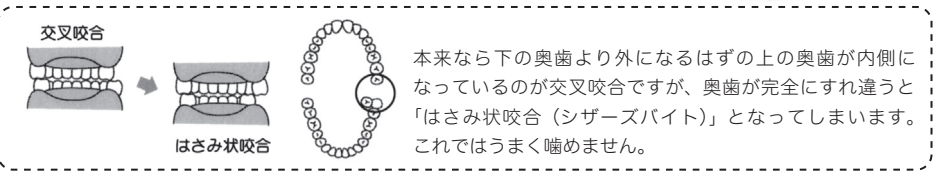
こうさ
交叉咬合はこうしてなる・こうして防ぐ



クロスバイトとも言われます。
上下の奥歯が横にずれている噛み合わせです。

なりやすいタイプ あごの形をゆがめるくせが奥歯の位置をずらしてしまいます。

- 4歳をすぎても指しゃぶりが続く
2歳ごろまでの指しゃぶりは生理的なものですが、長期的にわたって指しゃぶりを続けると、上あごと上の前歯が前に飛び出して左右の幅が狭くなり、順調に発達している下あごの歯と噛み合わなくなってしまいます。
そのため常に奥歯を横にずらして噛み合わせる習慣が付き、あごそのものが右にずれてしまいます。
- 片側だけで爪かみをする
- 左右どちらかの顔を下ににして寝るくせがある
- ほおづえをつくくせがある
- どちらか片方を向いて食事をする



予防・対策 くせを忘れさせてしまいましょう

- 手先を使ったあそびなどで、指しゃぶりが爪を噛むくせを忘れさせる
4～5歳以上なら、そろそろ指しゃぶりから卒業したいところ。ぼんやりした時間、暇な時間を作らず、悪いくせにさよならしましょう。
- 食事の時間はテレビを消す
食事の時間にテレビが見たくて、体を片方に向けたまま食事していると交叉咬合になりがちです。食事が済んだらゆっくり見せてあげてください。
- ドーナツ枕を用意して大の字に寝かせる
健康のためにも、大の字で仰向けに寝る習慣をつけましょう。



歯並びのよい子に
育てるために！