

癖が歯並びに与える影響

はじめに

歯並びは、すべてが生まれたときから決まっているわけではありません。遺伝的に似てくる歯並びもありますが、成長期に歯やあごの骨にどのような力が加わっているかで変化します。歯は数十グラムの力が持続的に加わると動きます。ここでは、指しゃぶり、舌で歯を押す癖、口呼吸などが歯並びに与える影響について説明します。

指しゃぶり (吸指癖) が歯並びに与える影響

指しゃぶりには、一般的には親指を吸う癖が多くみられますが、人差し指、中指を吸う癖もあります。

指しゃぶりが歯並びに与える影響は、上あご (上顎) の前歯が前に出てくる出っ歯 (上顎前突) (図1)、奥歯をかんだ状態で前歯が重ならない開咬 (図2) などがあります。また、上顎前歯が出てくると口唇が閉じにくくなり、口呼吸の原因にもなります。これらの症状は、指しゃぶりをしている期間・時間・強さによって異なります。

一般的には2歳ごろまで、できれば3歳ごろまでに指しゃぶりがなくなれば、比較的問題は少ないといわれています。おしゃぶりの長期使用によっても開咬が生じることがあります。

図1 上顎前突



図2 開咬



舌で歯を押す癖 (舌突出癖) が歯並びに与える影響

通常、食べ物・飲み物を飲み込む (嚥下) ときには、奥歯をかみしめて舌を上あご (口蓋) に押し上げるように飲み込みます。

飲み込むときに、舌を前歯に強く押しつけたり、上下の歯の間に舌を出して歯がかまない状態で飲み込む習慣がついてしまうと、前歯が押し出されて上顎前突や受け口になったり、前歯が重ならない開咬、歯の間に隙間ができる空隙歯列 (図3) になることがあります。

図3 空隙歯列 (上顎前突・開咬を伴う)



口呼吸が歯並びに与える影響

最近、口をぼかんとあけて口呼吸をしている方が増えてきています。口腔周囲の筋力が弱くなって上顎前歯が前方に出やすくなり、鼻呼吸をしないことで上顎の成長が抑制され、上顎の幅が狭くなることもあります。頭部顔面を側方から見た状態で、通常上下顎は前下方に成長していきますが、口呼吸をしていると上下顎は下方への成長が大きくなり、下顔面が長くなるような成長をします。

その他の癖

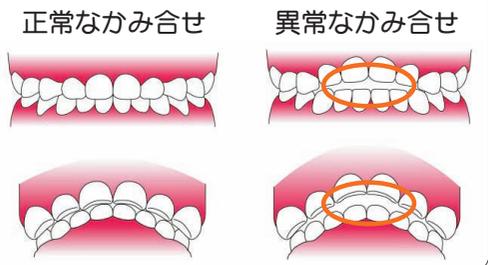
上記以外にも、口唇をかむ癖、爪をかむ癖、ほっぺたを吸う癖、ほおづえ、タオル・鉛筆など物をかむ癖などでも、歯並びに影響が出ることがあります。

癖で歯並びに影響が出ているかの確認方法

正面から見たときに奥歯をかんだ状態で、上下の歯が重なっていない場合 (図4右上)、同様にかんだ状態で下から見たときに、上下の歯の間に

隙間があるときは影響が出てきています (図4右下)。歯磨きの仕上げをする際に、上と下の歯列を別々に磨くと上下のかみ合せの異常に気付かないため、かんでチェックしてみてください。小さいお子さんがいる場合には、同様に親御さんがチェックしてみてください。

図4



おわりに

癖を直すことは簡単ではありません。無理にやめさせようとすると別の癖が出たり、隠れて癖を続けることもあります。また、舌突出癖などは外から見ていても分からない癖です。気になることがある場合には、早めにかかりつけの歯科医もしくは矯正歯科医に相談してみてください。

(相模原市歯科医師会 笹川 円)

目の愛護デー記念講演会 & 無料相談会

(相模原市医師会 眼科医会)

目の愛護デーを記念して、「講演会」および「目の無料相談会」を行います。市民の皆さまのご来場をお待ちしております。

日時 平成28年10月2日 (日) 午後1時~4時

場所 相模原南メディカルセンター 2階 大会議室

①記念講演会 (午後1時~2時)

演題 「知っておきたい目の病気~白内障」

講師 北里大学医学部眼科 飯田 嘉彦 先生

②目の個別無料相談 (午後2時~4時)

申込方法 目の個別無料相談を希望される方は、当日の午後0時30分から会場入口にて受付を行い、講演会終了後の午後2時より受付順にお呼びします。

問い合わせ先 相模原市医師会事務局 総務課 ☎042-755-3311

一般社団法人相模原市医師会 職員募集

受験資格 平成25年3月以降4年制大学を既に卒業、または平成29年3月末までに4年生大学を卒業見込みの方で、普通自動車免許を既に取得済みの方

職種 一般事務

募集人数 若干名

応募方法 相模原市医師会ホームページから採用試験申込書をダウンロードし必要事項を記入し、持参又は郵送。
<ホームページアドレス>

<http://www.sagamihara.kanagawa.med.or.jp/>

応募先 〒252-0236 相模原市中央区富士見6-1-1 5階 相模原市医師会事務局 総務課宛

応募期間 平成28年9月5日 (月) ~ 9月21日 (水) 必着 (持参の場合は土・日曜、休日を除く午前9時~午後5時30分)

一次試験日 平成28年10月22日 (土)

詳細は受験案内でお知らせします。

採用予定日 平成29年4月1日付※既卒者等については、平成29年4月1日以前に採用されることがあります。

問い合わせ先 相模原市医師会事務局 総務課 ☎042-755-3311



れんげん
ごまげん横丁
じまんの巻 秋竜山
歯の巻