

Q 歯並びの良さを育てるには？



おしえてくださるのは

はたなか けんじ
畑中 乾志先生

こうなんファミリー歯科院長。岡山大学歯学部卒。岡山大学医歯薬学総合研究科博士課程修了。オリーブファミリーデンタルクリニック勤務の後、平成19年12月こうなんファミリー歯科開院。

歯並びを良くする例



乳歯はどうせ抜けるもの…乳歯を軽く考えてはいませんか？

乳歯のむし歯予防は徹底的に

乳歯には健康な永久歯列をつくるための重要な役割があります。数回かんで飲み込んでしまったり、軟らかいものばかり食べていると、あごは育たず、永久歯が並ぶだけのスペースが確保しにくくなります。また乳歯のむし歯を放置すると、永久歯が生える準備ができていないのに歯を失ってしまうことも。乳歯を早々に失うと、永久歯が正しい位置に生えることが出来なくなることがあります。

1日3回しっかり食べ、1口30回かむ習慣を

あごを大きく育てましょう

「あごの小さい子が増えた」…これは歯科医たちの共通の意見。あごが小さいと永久歯が並びきらず、歯並びは悪くなってしまいます。現代の子供のかむ回数と食事にかかる時間は戦前の半分以下、弥生時代と比較すると、なんと6分の1以下ともいわれています。全身の骨や筋肉は運動することで育ちます。かむことはあごにとって唯一の運動です。

「悪いせ」を改善して丸みのあるU字形歯列弓を目指す

あごをきれいに育てましょう

きれいな歯列弓(歯並びが作るアーチ)を作るには、これを支えるあごの骨が上下前後左右バランスよく成長することが大切です。このバランスを崩す「悪いせ」とは、指しゃぶり、舌癖、口呼吸、爪や鉛筆をかむ、唇をすう・なめる・かむ、猫背、左右どちらかだけを下にして寝る、横を向いて食事をする…など様々。成長期の子供の体は柔らかく、弱い力でもそれが毎日続くと、膨大な力となるのです。

「昔前と比べ子どもむし歯は減少傾向にありますが、代わって「噛めない」「歯並びが悪い」子どもが増えているといえます。

歯並びが良くなるかどうかは、環境因子と遺伝が関係するといわれています。遺伝だからとあきらめずに、歯並びの良い子に育てる努力はしてあげ

べきでしょう。

歯並びは先天的要素や遺伝の影響もあり、左記の例が100%ではありませんが、こういったことを意識することは歯並びの良い子に育てるにあたって非常に大切です。矯正治療を検討される場合でも同じです。今一度、意識してみましょう。



こうなんファミリー歯科

KONAN FAMILY DENTAL CLINIC



創造、仁(思いやり)、清潔、笑顔、感謝をキーワードに歯科医療に従事します！



予約診療(新患・急患・随時受付)

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~13:00 (土曜は9:00~12:30)	○	○	○	×	○	○	×
14:30~18:30 (土曜は14:00~17:00)	○	○	○	×	○	○	×

※毎月1日は休診日、木曜日は不定休です。ご注意ください。

🚗 駐車場完備

〒702-8408 岡山市南区福吉町3-1

☎086-264-4180

✉info@konan-family.com

http://www.konan-family.com