

# 草野歯科通信

2015年 秋号



vol.16

## 歯並びも予防の時代

「親が受け口で…」 「兄弟も歯がガタガタで…」なんて話をよく耳にする事ありませんか？確かに、歯並びは遺伝します。しかし、子供の頃の生活習慣が歯並びに大きく影響することを知っていますか？

### 歯並びが悪くなる原因って？

指しゃぶりや、舌を前に出す癖、頬づえ、口呼吸などを行うことにより、歯並びやアゴの成長に悪影響を及ぼすことがあります。日常生活の何気ない癖や習慣を、今一度見直してみませんか？

- \*唇が閉じずに、いつも口が開いている
- \*頬づえ、爪かみ、指しゃぶりの癖がある
- \*唇を噛んだりや舌を前に出す癖がある
- \*うつ伏せや横向きで寝ている
- \*姿勢が悪く、猫背になっている
- \*食べるのが早い…他



### 良くない歯並びの代表例って？



上の歯が前に出ている。いわゆる「出っ歯」と呼ばれている歯並び。  
遺伝、悪習癖が原因。

下の歯が前に出ている。いわゆる「受け口」と呼ばれる歯並び。  
遺伝、悪習癖が原因。

上と下の歯が両方とも前に出ている歯並び。口元が出ているのが特徴です。



上の歯が下の歯に蓋をするように覆ってしまう歯並び。顎関節症が生じやすいとされています。

歯並びがデコボコしている。アゴの小さい現代人に多い歯並び

奥歯を噛み合わせても前歯にすき間ができてしまう歯並び。指しゃぶりなどの悪習癖が原因。

### 唇の力をつけるトレーニング

唇や顔面の筋肉が弱かったり、いつも口が開いていると、歯並びに影響します。自宅でできる口の周りの筋肉を鍛えるトレーニングを紹介します。



直径 2.5cm くらいのボタンに糸を通して端を結びます。



ボタンを唇でくわえ、ボタンがはずれるか、はずれないか、ギリギリの力で糸を引っ張ります。10秒間保持し、これを、3～5セット繰り返します。左右斜め方向にも同様に引っ張ります。

### 草野歯科医院

〒700-0815

岡山市北区野田屋町2-7-13

TEL 086-221-1174

<HP> <http://kusano-dc.jp>