

子どもの歯の健康を守る

歯とお口の健康は、全身の健康につながっています。
親にとって子どもの健やかな健康は、何よりの願いです。

三好プリベント歯科 院長 三好 弘祐



院長 三好 弘祐

近年、お口をポカンと開けて口呼吸する子どもが増えて

■口呼吸による悪影響
■歯の汚れ・歯周病

口呼吸になると、口が乾く→唾液の循環が悪くなる→唾液の抗菌作用が働けなくなり、口腔内が不潔になると、前歯に着色汚れがつき、歯垢がこびりついて虫歯・歯肉の腫れ・歯周病・口臭の原因になります。

■ウイルスなどの空気感染

口呼吸になると、鼻というフィルターを通さない空気が口から直接喉に入っていくのでウイルス等の空気感染のリスクも高まります。

■見た目が気になる

口が開いている人は、口輪筋(口の周りにある唇を閉じる筋肉)が弱いため、唇が厚ぼったくなったり、頑張ってお口を閉じていると下顎に梅干しのようなしわができてしまいます。

■噛み合わせが悪くなる

(出っ歯・開咬など)

前歯の正しいポジションは、唇の圧と舌の圧のバランスの取れた位置に並びます。口呼吸の人は唇の圧が弱く、低位舌で食べ物を噛んで飲み込む時に前歯の裏を押すため、前歯が出っ歯になったり、開咬(上下の歯の間にすき間がある)になります。

舌は舌筋という筋肉の塊です。上顎を舌でしっかり押すことで、上顎が広がり成長します。食事の時に前歯で噛みちぎったり、かたい物を食べるように心がけて噛む回数を多くすると、噛むするたびに、舌が上顎をたたくので、上顎がふあつと広がって大きく成長します。そして舌がしっかりと上顎に上がると鼻腔通過もよくなり、楽に鼻呼吸ができるようになります。

顎顔面矯正

上顎の発育不足を本来歯が並ぶ顎の大きさまで広げる「顎顔面矯正」という矯正治療があります。顎顔面矯正は、上顎の上のにつているの鼻の位置を正常に戻し、歯並びの乱れ(出っ歯・開咬など)・口呼吸の改善ができる治療法です。顎顔面矯正を始める時期は、5歳〜10歳を目安に早ければ早い方がよいといわれています。その理由は「ボタンの掛け違い」に例えると2つ目のボタンを掛ける時に位置が違いうことに気づき、すぐに掛けなおすと3つ目からは正しい位置になります。しかし、2つ目からボタンをズレたままかけ続けていると、10

個目のボタンで「正しい位置にボタンがかけ直そう」と思っても、とても時間がかかります。また、はやい段階で矯正治療をはじめると、歯が並びきらない小さな顎を子どもが本来もっている骨の成長する力を利用して広げることができるので、短い治療期間で治療費も安くすみます。

6歳臼歯(初めて生える大人の奥歯)を虫歯にしない

永久歯の6歳臼歯は噛む力が一番強く、食物を噛み砕き、また上下の歯の正しい噛み合わせを決め、正しい歯並びを決定づけるとても重要な歯です。永久歯に生え変わる時期に最も大切なことは、6歳臼歯を絶対虫歯にしないことです。本人任せにはせず保護者の方がしっかりと仕上げ磨きをしてあげましょう。市販の歯垢染色ハミガキなどを使うことも効果的です。そして、ご家庭で食べ物や口の中の話を子ども自身も「歯を大切にしよう」と意識を高めて正しい歯磨きや歯医者さんに定期健診に行くなど、おじいちゃんおばあちゃんになるまで使う大事な永久歯を大切にしてください。

皆さんの舌はどの位置にありますか？

本来、舌の正しいポジションは口蓋にくっついた位置です。舌が正しい位置にあると自然と鼻呼吸になります。しかし舌が下顎に位置している(低位舌)人は、舌の上を通って空気が喉へいくので口呼吸になりやすくなります。お口がポカンと開いた口呼吸は、身体にさまざまな悪影響を引き起こします。