



## 歯科医師会からのメッセージ

### 歯並び を育てる

学校などの歯科検診で指摘されることが多くなったのは『歯並び、かみ合わせ』です。

子供たちの歯並びを考えるときに大切なポイントがあります。

それは『くちびる、舌、ほっぺた』です。

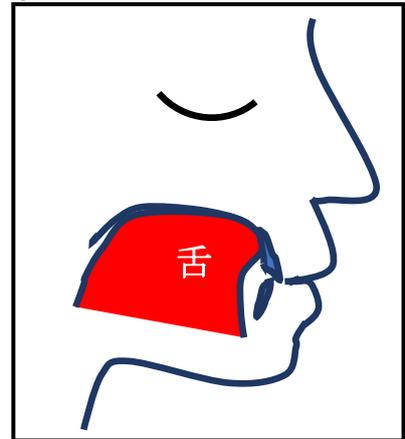
これらのものから力を受けながら、  
歯は並んでいます。これらの力のバランスが悪いと、  
歯並びに影響が出てきます。

ここで、舌の位置を意識してみましょう。

上の前歯の後ろにある歯ぐきのふくらみのちょうど  
後ろあたりに、舌の先があたっていますか？

いつも舌の表が上あごに寄り添っているのでしょうか？

ものを飲み込む時に舌がピタッと上あごに密着してのどに送り込んでいるのでしょうか？



次に、唇です。

普段から無理な力を入れずに上唇と下唇が軽く合わさっている状態でしょうか？

意識しない時にはお口がポカンと開いていませんか？

口呼吸は歯並びへの影響だけでなく、虫歯や歯周病、ひいては全身疾患を悪化させる可能性もあります。

そして、ほっぺたです。

机に向かうとき、いつも頬杖をついていませんか？うつぶせで同じ側を下にして眠っていませんか？そのような体の癖も歯並びに影響を与えます。

歯並びにとっても成長期は大切です。不自然で偏った力が歯並びにかかっているか、普段からおうちの方が気を付けてみてあげるといいですね。

# 情報が満載



奈良県歯科医師会

検索



<http://www.nashikai.or.jp/>