

その癖で歯並びが崩れる！？

口腔習癖とは、お口から喉までの部分に対して無意識に行う癖をいいます。口腔習癖を行っている、歯並びや顎の成長に悪影響を及ぼす恐れがあります。

■ゆびしゃぶり

指しゃぶりを続けていると、前歯がかみ合わない開咬、上の歯列の幅が狭くなり奥歯の噛み合わせが横にずれる交叉咬合、出っ歯などになる可能性があります。指しゃぶりは赤ちゃんにみられる普通の動作なので、3歳くらいまではやさしく見守りましょう。しかし、前歯が永久歯に生え変わるころまで指しゃぶりをしているお子さんには、やめさせるようにしましょう。



■舌で歯を押す癖（舌突出癖）

口を開けて上下の前歯の間に舌を挟んだり、歯を舌で裏側から押ししたりする癖を、舌突出癖といいます。この癖を続けていると、開咬や、出っ歯、受け口などになり、うまく発音ができなくなったり、前歯で物を噛めなくなってしまったりします。慢性的に鼻が詰まる「アデノイド（咽頭扁桃の肥大）」がある場合は、耳鼻咽喉科での治療も必要となります。

■唇を吸う・噛む癖（吸唇壁・咬唇癖）

吸唇壁・咬唇癖は、あまり発生率は高くありませんが、指しゃぶりの代わりやストレスによって現れると言われていています。下の唇を噛んだり吸ったりすると出っ歯に、上の唇を噛んだり吸ったりすると受け口になることがあります。

■口呼吸

生活環境が悪くなったため鼻疾患が増え、口をポカーンと開けて口呼吸をしている子供を良く見かけるようになりました。口呼吸をしていると、歯並びが悪くなる、口元が出っ張ってくる、唇がカサカサになる、歯周炎や虫歯などになりやすい、風邪をひきやすくなるなどの症状が出ます。やめさせるには日頃のしつけが大切です。こまめに注意しましょう。原因が鼻疾患やアデノイドがある場合は、耳鼻科での治療が必要です。

■その他

頬づえ、うつぶせ寝、横向き寝、食事の際に左右どちらかで噛むことを繰り返していると、歯並びや顎の成長に悪い影響を及ぼすことがあります。



★改善方法・治療法は？



上記のような歯に悪い癖を繰り返していると、歯並びが悪くなったり、顎の成長に影響が出てしまうことがあります。お子さんにこのような癖がみられる場合は、こまめに注意してやめさせましょう。また、もともとの歯並びなどが原因で口腔習癖が出ていることもありますので、早めに歯科医院にご相談ください。小児矯正のご相談も承っております。

