

杉村歯科 通信

◆第120号◆



発行者：杉村歯科 宇城市不知火町高良2259 TEL0964-32-5010 H27年5月号

こうくうあくしゅうへき 口腔悪習癖について

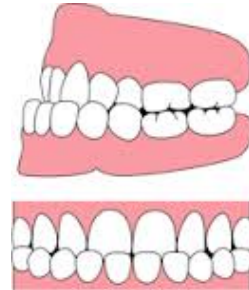
皆さんは、無意識に行っている「癖」が、歯ならびやかみ合わせに影響していることをご存知でしょうか？「歯」はちょっとした力でも、繰り返しかかることで少しずつ動いてしまいます。特に成長期のお子さんの場合、日ごろの「悪い癖」が歯並びやあごの発達に大きく影響を及ぼしてしまいます。こうした癖を「**口腔悪習癖**」といいます。もし、次に挙げるような癖があったら要注意です！もちろん大人でも注意が必要です！！

舌癖（舌を歯に押し当てる癖）

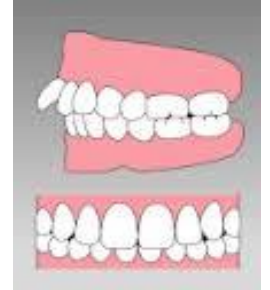
上下の前歯に舌を押し当てる癖があると、**少しずつ前歯がかみ合わなくなり、隙間ができてしまいます。**また、乳児はもともと舌を前に出して食べ物を飲み込みますが、歯が生えてもこの習慣が残っていることがあります。しっかりチェックして、正しい飲み込み方ができるようにしましょう。また、舌で奥歯を押ししていると、奥歯が揺れる原因になります。

唇を噛んだり吸ったりする癖

上唇を噛んだり、吸ったりする癖があると、**受け口（反対咬合）**に、下唇を噛んだり、吸ったりする癖があると、**出っ歯**になってしまいます。子どもだけでなく大人にもみられる癖ですので、意識してしっかり直しましょう。



【受け口（反対咬合）】



【出っ歯】

ほおづえ 頬杖

頬杖をつく癖があると、かみ合わせが深くなったり、左右にずれてしまいます。特に**子どもの頬杖はあごの成長を抑えてしまい、骨格が小さくなることで歯ならびまで悪くなる恐れがあります。**



指しゃぶり・ツメを噛む癖

4、5歳になっても指しゃぶりをしていると、少しずつ歯が動き、出っ歯や受け口（反対咬合）などの原因になります。子どもには繰り返し注意を促し、本人に「**癖を直す意識**」を**しっかり持たせましょう。**また、爪を噛む癖も歯ならびを悪くします。大人にも多い癖なので注意してください。



何処？そこ！行ってみたい(隊)

今回は宇土市松山町にある『**uto cafe**』に行ってきました★

ランチではグラタン、ドリア、焼きカレーの中から選ぶことができ、ドリンク、デザートその他になんとパン食べ放題までついて 750 円から食べることができます！パンはどれもふわふわもちもちで美味しかったです。わたしはチョコパンが気に入りで♥
また、パンは購入することもできます！

本格的な珈琲も楽しむことができるので、是非一度足を運んでみてはいかがでしょうか？

住所：熊本県宇土市松山町 4132-1
電話：非公開
営業時間：11:00~15:00
(14:30 ラストオーダー)
定休日：日曜日、祝日

