

## どうして歯並び、かみ合わせが悪くなるのだろう？

近年のやわらかく味の濃い食べ物やハンバーガーなどひと口が大きい物では、しっかりかまずに飲み込んでしまう習慣が身についてしまいます。

この食生活の大きな変化が「歯並び、かみ合わせ」の異常を増やす要因の一つといわれています。

### あごを育てるカミカミ食材

にんじん、ごぼう、大根などの根菜類



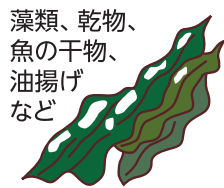
大豆などの豆類  
ナッツなどの種実類



きのこ類



こまつななどの葉物野菜



藻類、乾物、魚の干物、油揚げなど

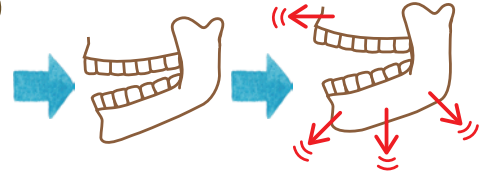


### 保護者がお手本に！

保護者が正しい食習慣を心掛けるようにすることが大切です。ひと口30回以上かむことを目標にした「噛ミング30（カミングサンマル）」を実践しましょう。

## ママごはん デンタルクリニック

### 《第3回》 子どもの歯並び・かみ合わせ・指しゃぶり



食べ物をよくかむとあごの骨が大きく立派に育ちます。

### 指しゃぶり

指しゃぶりは生後1か月から始まり、4～5か月でほぼ100%の赤ちゃんに見られる本能的な行為です。以後減少し、3歳では約20～30%に、就学前にはほとんどしなくなるといわれています。



しかし、3歳以降の指しゃぶりが1年半以上続くと、開咬(かいこう)や上顎前突(じょうがくぜんとつ)の原因になります。これが発端となり唇をかんだり吸ったりする癖や舌で前歯を押し出す癖を引き起こし、口呼吸の原因につながります。

早期に癖がなくなり、口の周りの筋肉に問題がなければ、開咬や上顎前突は自然に治る可能性が高いです。



開咬(かいこう)  
奥歯をかんだ状態でも上下の前歯の間にすき間があく



上顎前突(じょうがくぜんとつ)  
上の前歯が前方に出る



### おしえて！ 歯医者さん

#### Q 歯の矯正治療のメリット、デメリットについて教えてください

#### A メリット

- ・歯みがき(プラークコントロール)がしやすくなり、むし歯や歯周病になりにくくなる。その結果として歯の寿命が長くなる。
- ・かみ合わせを良くし、ものをかみ砕く能力が上がったり、発音が良くなる。
- ・見た目が良くなる。

#### デメリット

- ・時間と費用がかかる。
- ・矯正期間中、注意深く歯のケアを行わないと、むし歯ができてしまう恐れがある。

※かみ合わせや歯並びが気になる時は、かかりつけ歯科医や矯正専門医にご相談ください。



協力/ 三重県歯科医師会

〒514-0003 津市桜橋2丁目120番地の2 ☎059-227-6488 (代)

<http://www.dental-mie.or.jp>

日本歯科医師会  
PR キャラクター



よ坊さん(三重県)