

歯★ピカクラブ 4月号

今日のテーマは「歯並び」です。

歯並びが悪くなる原因は、「あごが小さくて、生えてくるスペースがない」だけではありません。日常のクセや食生活にも関係してきます。

今回は「歯並びについてQ&A」でお答えしていきます。

歯並び、かみあわせを悪くするクセ



他にも「頬杖」も歯並び、かみあわせを悪くする原因になります。クセになっちゃう前にやめさせこいましょう。

Q、歯並びが悪いと、おし歯ができてやすくなりますか？

A はい。歯並びが悪いと、ハブランの毛先が屈みにくいところが増えますから、そこに汚れがたまって、おし歯や歯周病になりやすくなります。実際、高年齢者で自分の歯がたくさん残っている人の多くは、歯並びのよい人のようです。

Q、おし歯や歯ぎしりは、歯並びに影響しますか？

A 歯並びが悪くなる原因はいろいろありますが、そのひとつが乳歯のおし歯。乳歯がおし歯などで早く抜けてしまうと、永久歯は目標を失って、正しい位置に生えることができません。また、乳歯がひどいおし歯で、根の治療をしていると、いつまでも抜けず、新しく生えてくる歯の妨げとなり、違う場所や方向に生えてしまうこともあります。毎日のケアで「おし歯にならないようにしましょう」。

Q、完全に生え変わっていませんが、歯列矯正できますか？

A 歯列矯正は何歳でもできますが、早いほうが治療法の選択肢が多く、簡単な治療で矯正できる場合が少なくありません。早いうちに専門医に相談してみてもいいかも。。。治療を始めるのに適した時期も教えてくれます。

Q、子どもの歯は丈夫に育てたいと思います。歯によい食べ物を教えて下さい。

A 丈夫な歯を育てるためには、カルシウムやたんぱく質などの栄養を含んだ食品を積極的にとりましょう。同時に、食事の中には、かみこたえのあるものをとり入れて下さい。かみこたえのあるものは、あごの発達を助け、咀嚼力をつけるのに役立ちます。きちんとかまないと、筋肉がバランスよく発育せず、かむ力が弱くなるばかりか、歯並びにも影響する恐れがあります。