

# 歯ピカクラブ 12月号

今月のテーマは『床矯正について』です。  
 床矯正とは取り外し式の装置でアゴを拡げ、きれいな歯並びにする矯正です。  
 今回は“なぜ歯並びが悪くなるのか？”と“正しい食生活について”をお話しします。

Q.なぜ歯並びは悪くなるの？

簡単に言うと...

A. 歯が生えるスペースが足りないのです。ガタガタした歯並びはあごの成長不足の結果です。

↓ どうしたらいいの!?

- ① 食事など、しっかりと噛みあごを使うことが大切!
- ② 歯を正しく使うことでアゴを含む顔が発育します。
- ③ 顔が正しく発育すれば歯は正しく並びます。

歯並びが悪くなる原因の多くは6歳までのアゴの成長の不足で永久歯が生えてくる場所が足りなくなってしまうケースがあります。  
 永久歯の大きさは乳歯の約1.5倍あり、永久歯の本数が増えるにしたがって歯並びは乱れてしまいます。  
 そして、成長が足りないうま歯が生えてしまい、歯並びはガタガタになってしまうのです。正しい成長に追いつくように治療していくものとして今回紹介した『床矯正』というものがあります。  
 (くめしくはドクターまでどうぞ!)

## 正しい食生活について

★きれいな歯並びのためにも守りましょう!

- ① 正しい姿勢で食事をしましょう
  - ・足は床についていますか？足がいていないとしっかり咬めません。足が床につかない時は踏み台を利用しましょう。
- ② 食材を選びましょう
  - ・よく咬むために繊維質を多くし、煮込みすぎないようにしましょう。
- ③ 食卓から水やお茶をなくして下さい
  - ・水分を取りながら食べると咬まずに流し込んでしまいます。
- ④ 15分以上かけてリズミカルに咬みましょう
  - ・早食い厳禁!! TVを見ながらダラダラ食べるのもNGです!!
- ⑤ 前歯でかぶりつきましょう
  - ・一食に一品はかぶりつく様な物を食べましょう。(切らずに出せるおかずはそのまま出してもOKですよ!!)

## 悪い習慣を治しましょう!

★本人が気づいていないことが多いので、保護者の方が見かけたら優しく気づかせてあげて下さいね!

- ① 口をしっかり閉じましょう!
  - ・口が開いていると成長の方向が下向きになって、鼻の下が長い顔つきになってしまいます。
- ② 頬ぐえやアゴを押しようなクセはやめましょう!
  - ・顔が曲ったり、つぶれてしまいます!
- ③ 指しゃぶり、唇をかむクセもやめましょう!
  - ・出っ歯になったり、前歯が咬み合えなくなったりします。
- ④ 舌の位置が低く下アゴを押ししている
  - ・下アゴが前に出て受け口になってしまいます。