

乙訓歯科医師会から健康教室

Dental Association Otokuni

近年歯並びの悪い子どもが増えています。歯並びを気にして来院される保護者の方からアゴが小さい・歯が大きい、という質問をされます。しかし最近では栄養状態も良いので体格も良く、それに応じて顎や歯も大きくなっています。歯も体の一部なので特別に大きい歯が生えるということはありません。

では、なぜ歯並びが悪くなるのでしょうか？原因は噛まなくなったことが関係しています。現代食が軟食になり、噛まなくても飲み込めてしまうようになつたからです。昔から口に物を入れたら30回噛むようにという話がありますが、現代は10〜15回程度しか噛んでいません。

弥生時代では一回の食事で噛む回数は3990

回であったのが、現代では620回と大幅に回数が減っています。歯並びの悪い子どもは噛む筋肉の発達が悪くクチャクチャと音を立てたり、お肉をいつまでも噛んでいたりすることが多いです。

正しい噛み方は奥歯を使ってモグモグ噛むことです。口を閉じながら奥歯をこすり合わせるように噛むことで、お口の周りの筋肉が刺激され表情も豊かになります。ご家庭で、子どもがなかなか飲み込まないでいると、お茶で食べた物を流し込ませたり、途中で食べ物を出させたりしていませんか。これでは固い物の食べ方がわからない

軟食化で噛む回数が減少 いい歯でよく噛み、いい笑顔

まま成長してしまい、固い物を避ける習慣が身に付きます。さらに悪習癖が歯並びを悪くします。指しゃぶり・舌癖・口呼吸・頬杖・うつ伏せ寝が代表的です。指しゃぶりが頬杖は歯並びをせまくする原因となります。舌癖とは嚥下時に舌を突き出すくせです。よく噛む習慣がなく噛み締めずに飲み込む人が多いです。舌癖があることわざで「笑う門には福来たる」という言葉があり、歯が痛かると、上下の歯が正しくかみ合わず隙間ができる状態、開咬になりやすいです。歯並びや噛み合わせを治すのが矯正治療ですが、その効果は歯並びを綺麗にするだけではありません。歯科の分野では、80歳で20本以上の歯を残そうという目標（8020運動）がありますが、この目標の達成者を調査したところ開咬や下顎前突（いわゆる「受け口」）の例はありませんでした。

さらに矯正治療の効果として、精神的な好影響もあります。すなわち、審美的な面がコンプレックスであった場合、審美が回復することで自信につながります。「歯並び綺麗だね」と褒められた経験のある人は自然と笑顔になっています。

ことわざで「笑う門には福来たる」という言葉があり、歯が痛かると、上下の歯が正しくかみ合わず隙間ができる状態、開咬になりやすいです。歯並びや噛み合わせを治すのが矯正治療ですが、その効果は歯並びを綺麗にするだけではありません。歯科の分野では、80歳で20本以上の歯を残そうという目標（8020運動）がありますが、この目標の達成者を調査したところ開咬や下顎前突（いわゆる「受け口」）の例はありませんでした。

乙訓歯科医師会ホームページ <http://www.kda8020.or.jp/otokuni/>

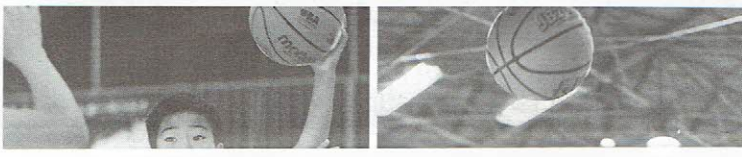
『笑う門には福来る』

2月9日(土)から11月25日(金)までの金曜日(11月11日、4日までの金曜日。午前9時半から10時45分、11時45分、10時半、10回。8回。)

▽少年少女バスケット 「ポールウオーキン」

は8月5日午前9時から19日午後5時まで。会(956)6166

※同市老人クラブ連合



長岡京ミニバスボールクラブ
代表監督)主催
試合in長岡京
26日、長岡京
センターで開
子4チーム、女
ムを招待、交
しんだ。
この招待試合
恒例行事。招待

運動の