そもそもどうして歯並びは悪くなるの？

-歯並びが悪くなる原因について-

歯並びが悪くなってしまう原因は、遺伝など生まれつきのものは実は少なく、口・あご周りの筋肉（舌・唇・頬）のバランスが悪かったり、舌が正しい位置にない事で、あごの成長が悪くなり、歯並びが乱れてくると考えられています。

そして、その中でも意外と多いのが口で呼吸している事が原因で起こる不正咬合です。
最近の子どもの多くが上あごが狭く、鼻詰りがあり、なんと8割の子どもが口で呼吸をしていると言われております。

本来、正しい舌の位置というのは、舌の先がスポットに触れ、舌全体は上あごの上(口蓋)に軽く触れています。しかし、舌の位置が上あごに触れず下がると(これを低位舌と言います)、舌のついている骨(舌骨)の位置が変わり、気道を狭くして口呼吸になり、さらに口が開きます。

口が開いている事で、ほっぺた側からの内向きの圧力が強くなり、そのため上の歯が横から押されて狭く前に尖ったV字型の歯並びになっていきます。そうなるとかみ合う下の歯も狭くなり、歯並びが悪くなってしまいます。
このように、口呼吸が原因で後天的に歯並びが乱れてしまうケースが多いので、お子様が口呼吸をしていないか一度チェックをしてみてください。

鼻呼吸には、鼻の中の柔毛や粘膜により取り込む空気が適切な湿度に調整され、浄化する作用があります。
一方、口呼吸にはこうした働きがないため、乾燥した冷たい空気や空気中の細菌などをそのまま取り込んでしまうので、風邪になりやすくなってしまいます。

【安静時の正しい状態】

①舌の先は上あごのスポット☆についている

②口唇は軽い力で閉じている

③上下のはの間は数mmあいている

④鼻で呼吸している

歯並びだけじゃない！

口呼吸がもたらす悪影響

実は口呼吸には、歯並びに対する悪影響以外にも、たくさんのデメリットがあるのです。

◎ １口臭が強くなる

口呼吸をしていると口の中が乾燥し、唾液が少なくなります。
唾液には殺菌作用があり、口の中を清潔にする働きがあるのですが、唾液の分泌が少なくなることで口内に細菌が繁殖してしまいます。この細菌が増える事が口臭の原因になります。

◎ ２虫歯や歯周病になりやすくなる

唾液には殺菌作用以外にも、歯のエナメル質を保護する効果があります。
口呼吸により口の中が乾燥し、唾液の量が減少する事が原因で虫歯や歯周病になりやすくなります。

◎ ３風邪にかかりやすくなってしまう

鼻呼吸には、鼻の中の柔毛や粘膜により取り込む空気が適切な湿度に調整され、浄化する作用があります。
一方、口呼吸にはこうした働きがないため、乾燥した冷たい空気や空気中の細菌などをそのまま取り込んでしまうので、風邪になりやすくなってしまいます。

◎ ４アレルギーになりやすくなる

口呼吸は鼻呼吸の浄化作用がない為、アレルギーの原因となる物質を直接口から吸ってしまう為、アレルギー体質になりやすいと言われています。

このように、口呼吸は歯並びの乱れを起こすだけでなく、お子様の成長に悪影響を及ぼす様々なデメリットがあります。
当院では、お子様の不正咬合に対して、歯並びだけ改善するのではなく、歯並びの乱れを引き起こす原因から取り除く矯正治療をご提案しております。

PICK UP

「口呼吸」あるかもチェック！

次のチェック項目に３個以上当てはまると、口呼吸かもしれません。

- 寝るときには口があいている
- 朝起きるとのどが乾燥してイガイガする
- テレビを見ているときにはポカンと口があいてしまう
- 唇がよく乾燥する
- 鼻がよく詰まってる
- くちをポカンと開けていることが多い
- いびきをかく
- 前かがみで、姿勢が悪い
- 食べているときにペチャペチャ音がする
- しゃべるときの舌の位置が気になる
- 口内炎が良くできる
- 口臭がある
- しゃべっているとつばがよく飛ぶ
- 何かを飲み込むときに舌が前に出てくる
- 前歯が出っ歯である
- 上の歯列の形が逆Ｖ字型になっている
- 扁桃腺が腫れたり、風邪を引きやすい

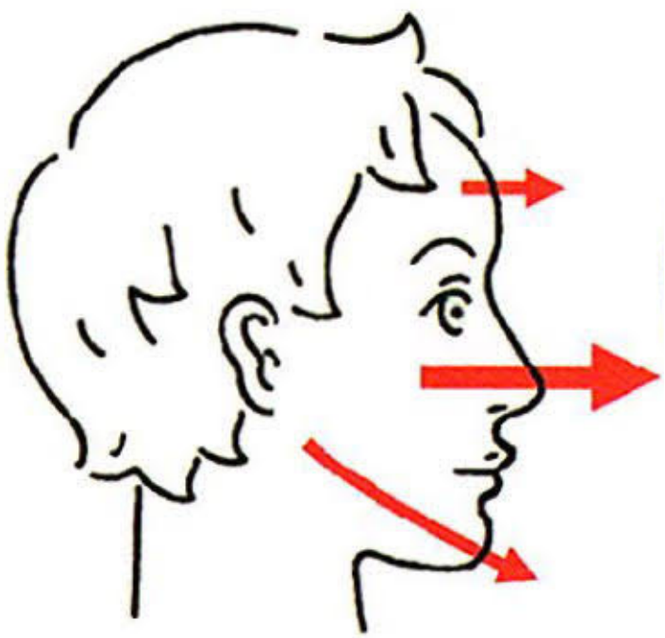
下の写真はイギリスの姉妹です。口が開いている、口を閉じていることでの顔の成長を比較しました。

口を閉じている

↑口を閉じると顔は前方向へ成長します。きれいな顔に成長するために口を閉じることはとても大切です。

口が開いている

↑口が開いていると成長の方向が下向きになり、鼻の下が長い顔つきになってしまいます。



悪い歯並びや悪習慣を放置するとどうなるの？

矯正治療の目的は歯並びだけではありません。
歯を正しく機能させて「良い顔」に育成することです。
矯正治療を必要とする患者さんは、顔を構成している上あごの骨、下あごの骨が未発育です。
つまり、歯並びの問題は歯だけではなく、顔の萎縮に大きく関与しています。

「良い歯並び」は「良い顔貌」につながります。
見栄えがよくなるだけではなく、自分の歯を長もちさせることにもつながります。
「かわいい顔、かっこいい顔になろう！」を合言葉に子供たちと一緒に頑張っています。

歯並び・噛み合わせが悪いともたらす影響

・虫歯や歯周病になりやすい
・歯への負担がかかり歯の寿命が短くなる
・顎関節症になりやすい
・顎の位置が変わり、体に歪みが出ることがある
・肩こりや頭痛など体に異常が出ることがある
・特定の音が発音しにくいなど発音に影響が出ることがある
・食べ物が十分に噛めず、胃腸などの消化器に負担がかかる
・外見的なコンプレックスに悩む

お子様の場合、併せて次の2つも考えられます
・上下のあごの発育や、顔の成長に影響を与え、不調和をもたらす
・咀嚼筋の発達に影響を与え、筋力のバランスが崩れて姿勢も悪くなります

セルフチェックリスト

あてはまる項目がないかチェックしてみましょう！

☐ ポカンと口を開けている

A

☐ 目がたれて口がへの字顔にしまりがない

B

☐ 唇が厚ぼったい左右の唇の形がちがう

C

☐ 出っ歯

D

☐ かみ合わせが反対（受け口）

E

☐ 顔がまがっている左右の顔の形がちがう

F

☐ 歯と歯の間にすきまがある

G

☐ 話す時や食べる時にいつも舌が口からでる

H

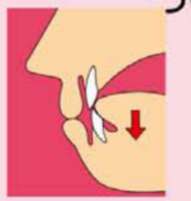
☐ かんだ時に上と下の前歯が閉じない

I

☐ 舌にギザギザの歯の痕（あと）がある

J

☐ いつも舌が上顎についていない

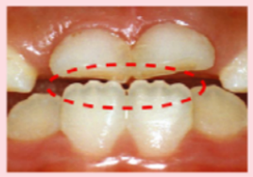


K

☐ 舌が短い舌を前に出すと先がくぼむ

L

☐ 前歯にギザギザがある



M

☐ 固いものが嫌い

N

☐ 口から食べ物がよくこぼれる または くちゃくちゃ音をたてて食べる

O

☐ 爪、タオルや鉛筆などをかむ

P

☐ 指しゃぶり

Q

☐ 唇をよくかむなめる

R

☐ いつも猫背である

S

☐ 食事や勉強の時にイスが高く足がつかない

T

☐ 頬杖（ほおづえ）をつく

U

☐ うつぶせや横向きで寝ている

V

☐ つま先立ちをするとふらふらして足の指が地面につかない

W

☐ 靴のかかとが減っている

X

ちょっとした悪習慣を見つけましょう！

ちょっとした悪習慣が結果的に、正しい成長を妨げる場合があります。

悪習慣による歯並びへの影響

指しゃぶり、唇をよくかむ悪習慣

↑指(爪)をかめば、歯は『出っ歯』になります。

↑唇をかむだけで、歯は『出っ歯』になります。

↑舌をかむだけで、前歯は閉じなくなります。

↑唇をなめるだけで、歯は『出っ歯』になります。

頬杖をつく、下あごを押しつけて本を読んでいる悪習慣

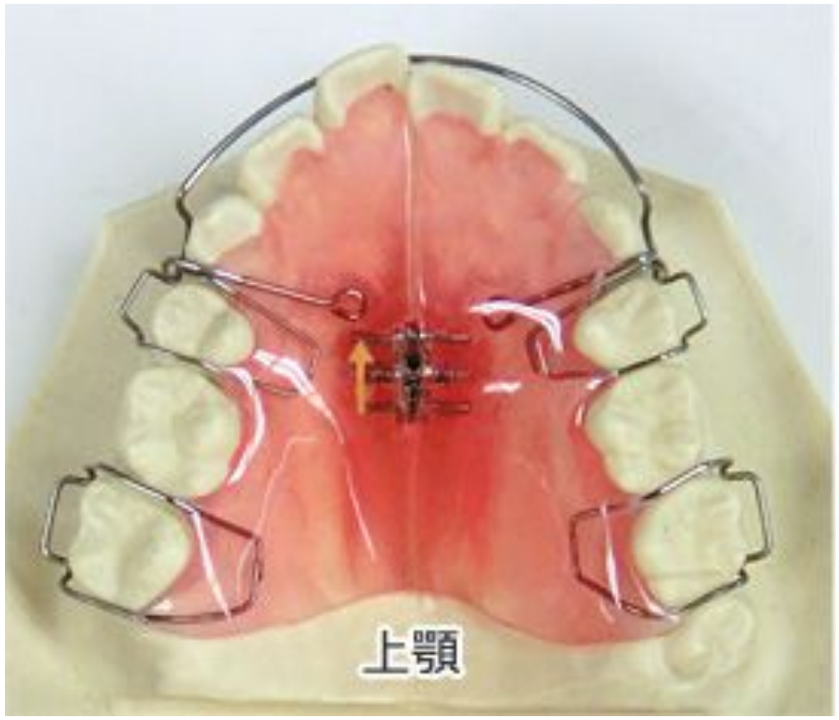
頭の重さは5kgあります。あごを押すような癖があると、顔が曲がったり、つぶれてしまったりします。

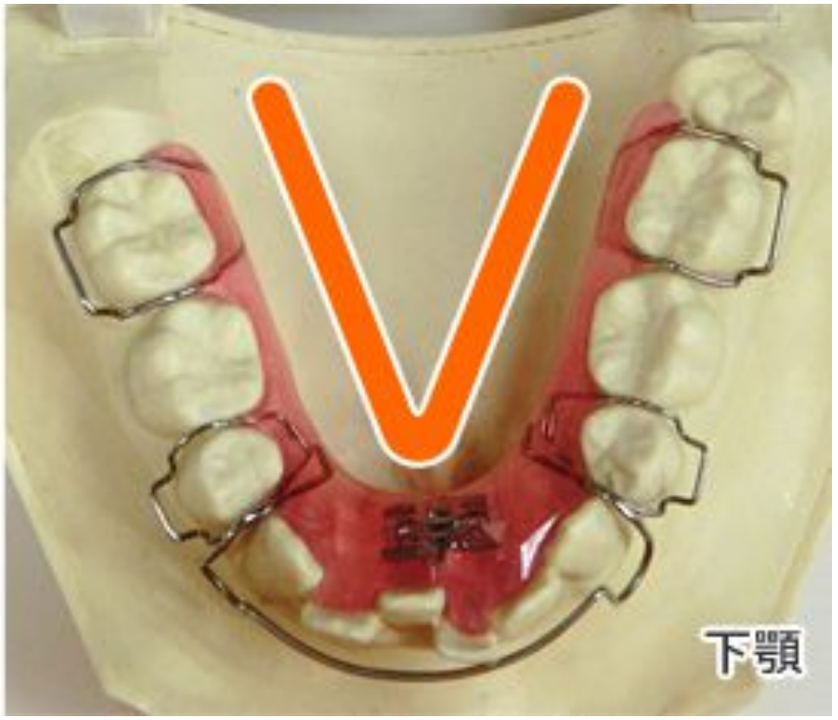
↑下あごを押しつけています。奥歯のかみ合わせが反対になってしまいます。
このままでは、顔も曲がって成長します。

↑下あごを押しつけて本を読んでいます。下あごが後退してしまいます。

床矯正ってなぁに？

　床矯正は子どものうち(混合歯列期６歳～11歳くらい)にあらかじめ歯を並べるスペースを確保するために行われる治療です。
一般的な矯正治療(2期治療)は歯を動かして歯並びを整えますが、床矯正では、写真のような装置を使って、お子様の成長に合わせ、少しずつ歯列の横幅を広げていきます。





　子どものうちに床矯正治療をすることで、抜歯をせずに歯並びを治せる可能性が高まります。
※矯正治療において抜歯をしなければいけない原因は、あごに歯を整列させるスペースが取れない場合や上顎と下顎の位置関係の不調和などです。

　しかし、床矯正だけでは歯並びを改善出来ない場合があります。
床矯正では大雑把な歯の移動しか出来ません。床矯正で出来る範囲は、
歯列の横幅を広げ て歯を並べるスペースを作ることと、内側から歯を前に押して歯を並べることです。
重度のデコボコや出っ歯や受け口で前後的な顎の位置が関係している場合には、他の矯正装置による治療が必要になることがほとんどです。

床矯正だけでは歯並びが改善出来ない場合、ワイヤーを使った矯正治療（2期治療）へと移行していきます。

床矯正のメリット

・抜歯をしないで矯正治療を出来る可能性が広がる
・治療の痛みが少ない
・取り外しができ、食事の時でも食べづらいことがない
・取り外せることで歯みがきがしやすく、むし歯になりにくい
・一般的なワイヤー矯正に比べて費用が安い

床矯正のデメリット

・装置を自分で装着しないと治療の効果が出ない
・装着時に多少しゃべりづらくなる場合がある（※通常1～2週間で慣れます）
・歯列の拡大だけで歯並びが綺麗にならないことがあり、その場合はワイヤー治療を併用することが必要になる

治療開始はいつが最適か？

・治療開始は早ければ早い方が良いです。
・床矯正治療は、7～8歳前後から始めて9～10歳までに治すのが一番簡単です。
・床矯正は犬歯(糸切り歯)が生え変わる時期を重視しており、生え変わる前か後で治療方法が変わります。

床矯正装置の実際の使い方

・装置についてる拡大ネジを巻いて歯列を側方にゆっくり拡大して、歯を並べるスペースを作ります。
・拡大ネジは基本的に１週間に2回、45度ずつ巻きます。
・取り外しが可能で、食事の時と歯磨きの時以外、１日14時間以上の装着が望ましくなっています。
・装着する前に必ず歯磨きをしてから装着します。(※虫歯にならないようにするためです)
・装置を装着する時間が長ければ長いほど効果が出やすいです。

MFT(口腔筋機能療法)ってなぁに？

MFTでは咀嚼(そしゃく)・嚥下(えんげ)(食べること・飲み込むこと)や発音をするときに使う筋肉(舌・唇・頬など)のそれぞれの訓練をして、正しい咀嚼・嚥下・発音の仕方を覚えていきます。

そして最終的には、無意識のときでも舌が歯を押し出したり、唇が開いたりしていないことが目標となります。安定した歯並びの維持とお口の健康のために、MFTは大切な治療法のひとつです

【安静時(無意識時)の正しい状態】

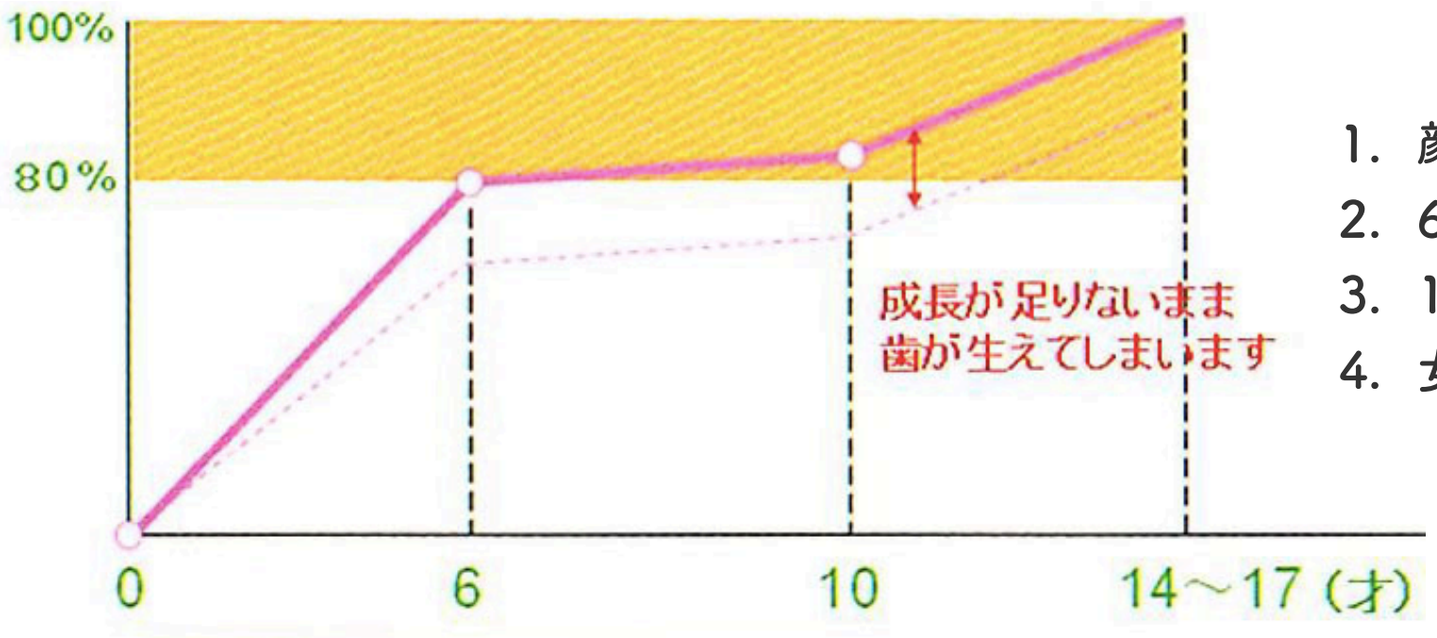
①舌の先は上あごのスポット☆についている

②口唇は軽い力で閉じている

③上下のはの間は数mmあいている

④鼻で呼吸している

顔の成長は6歳までに80％が完了します



1. 顔の成長は6歳までに約80％が完了します。
2. 6歳から10歳までは成長が減速します。
3. 10歳からは2回目の成長スパートが始まります。
4. 女の子は14歳、男の子は17歳まで成長します。

歯並びが悪くなる原因の多くは6歳までのあごの成長不足です。
永久歯が生えてくる場所が足りなくなり、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。
成長が足りないまま歯が生えてしまうと、歯並びはガタガタになってしまいます。
正しい成長に追いつくように治療してあげる必要があります。

顔が成長するためには発育刺激が必要です！

『かむこと』が発育刺激になります。
正しくかむことによって顔の骨に力が伝わり、その刺激で顔の骨が成長します。
顔が正しく発育すれば、歯は正しく並びます。

食事時の環境

■食卓のイス

食事中の姿勢はとても大切です。

猫背は悪い歯並びのもとです。

必ず子どもが食卓に座った状態で足のつくイスか、足置きを用意しましょう。

足がついていない状態では体が不安定になり、猫背になります。

また、**机と体の距離はこぶし一個程度にしましょう。**

猫背は頭でバランスをとろうとして、正しい位置でのかみ合わせを妨げるようになります。

また、足をついて食事をしないとかむ機能の低下とイライラなどの不快感を引き起こすと報告されています。

足がつかず猫背

正　座

足おきイス

■食事中のテレビ

テレビを見ながら食事をする家庭も多いと思います。

子どもたちの座る場所は定位置ですから、テレビなどが左右に偏って置かれていることも問題です。

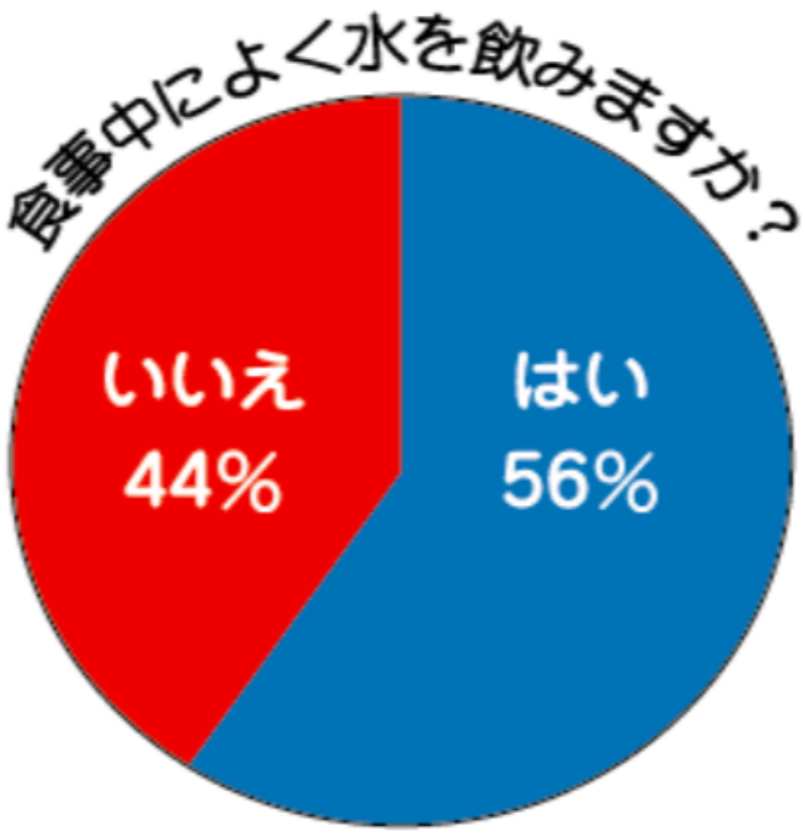
同じ方向に毎日頭を向けてかむと、偏ったかみ癖の原因となります。

食事の時間はテレビを消すか、テレビをつけるならば、座る場所を家族間で交互に変えることも必要です。

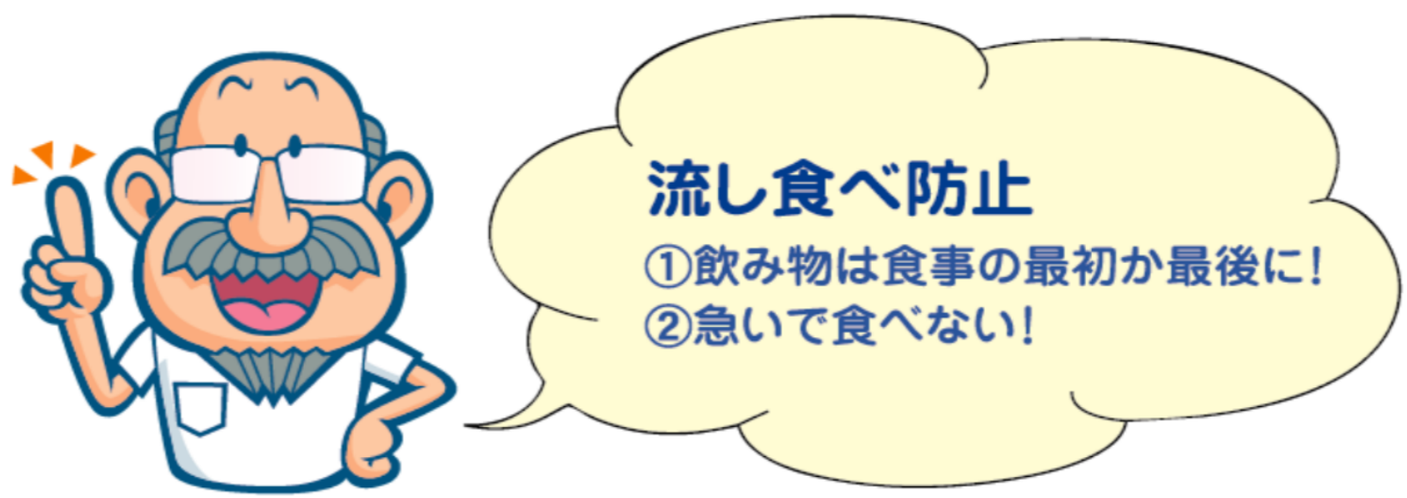
■食卓の飲み物

最近の子どもたちの特徴的な食事には、食卓に水やお茶などの飲み物を置いて、
食べ物をしっかりかまずに「流し食べ」をすることが多いようです。

ただでさえ口当たりのいいやわらかい食べ物が多いので、流し食べをするとかむ回数がとても少なくなってしまいます。
また、せっかく大きなものやかみごたえのあるものを食べても、流しこむことで消化不良をおこします。
かむ力のない子どもや、食事のペースが遅い子どもを「さっさと食べなさい」とせかすことは「流し食べ」をうながしてしまいますので危険です。



平成7年度の
日本学校保険会の調査（小学校）*



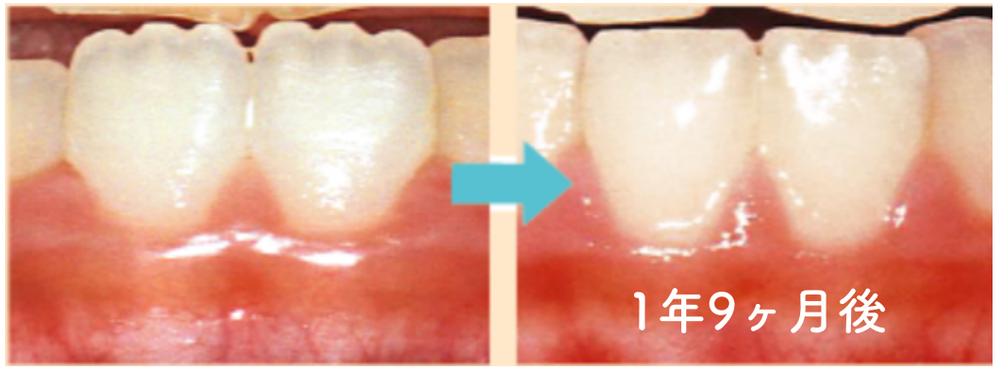
■食材を選びましょう

よくかむために繊維質を多くし、煮込みすぎない。

▲食材によって
これだけ噛む回数がちがってきます。

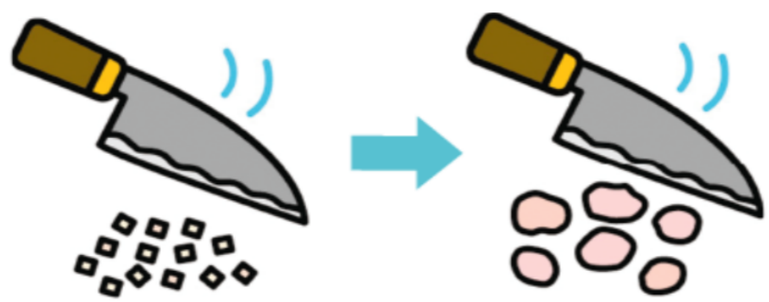
前歯のお話

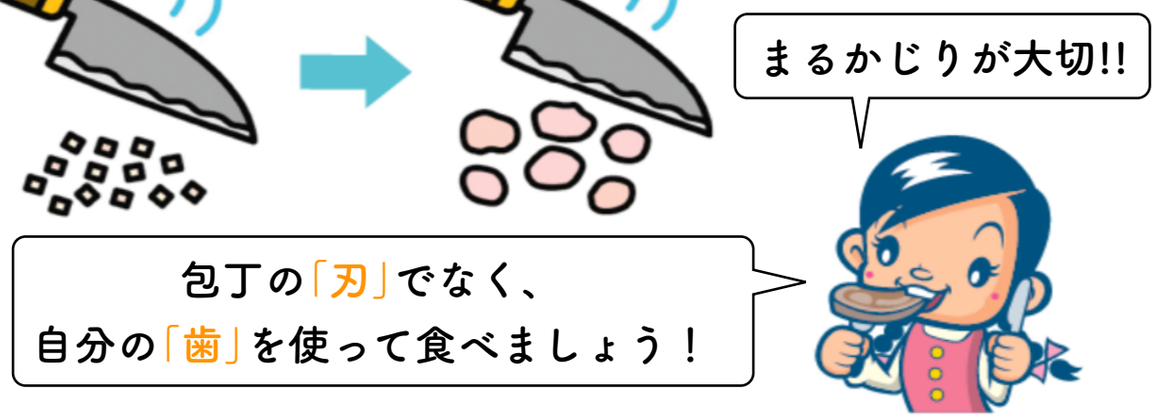
前歯を使ってますか？



前歯は6才前後で生えてきます。
前歯は生えたての状態では先端がギザギザになっています。
使っているうちに歯はすり減ってこのギザギザがなくなります。
生えてから2年、3年経ってもすり減っていない歯は使っていない証拠です。
その場合は前歯を使ってかむ「前かみ」をしましょう。

前歯の根っこは長くて鼻の穴付近まであります。
したがって前歯でかむことで刺激が伝わり、上あごが成長します。
顔の70％が上あごでできているので前歯でしっかりかむことにより、
目や鼻まで変化します。
きれいな顔に成長するための鍵は、前歯をしっかり使うことです





★かむ回数を増やす工夫：『大きく切る』

切る回数を減らしましょう！

→包丁で切る回数を減らして、大きな食材で料理をしましょう！
大きくすることで、前歯でかみ切り、奥歯ですりつぶして歯をしっかり使うことができます。

食べる機能を上げるコツ

- テレビを消して、食事に集中させる環境作り。ダラダラ食べない。
- いすの高さを食卓にあわせ、ひじが直角に載る高さにする。
- 踏み台を置いて、足を接地させて、姿勢を安定させる。
- 早食いを避ける。
- 前歯で咬みとる習慣をつける。
- 一口の量を少なくする。
- 唾液が十分に出て、食塊をつくるために口を閉じて咀嚼する。
- 水分で食べ物を流し込まない。
- 食卓に水、お茶などを置かない。
- うす味習慣で味覚を育てる
- 家族と一緒に食べる機会に、食べる楽しさを知る。

一食に一品は前歯で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ましょう。
海苔で包んだおにぎりや食後のデザートでもOKです。

■かみごたえ早見表

一定量の食品のかみごたえ度を１０段階にわけました。１０の食品が一番かみごたえがあります

～あいうべ体操～

あいうべ体操では、舌やお口の周りの筋肉を動かします。
お口の問題だけでなく、例えばアレルギー性疾患(鼻炎等)や顔のむくみ、ほうれい線や二重アゴなど様々な不快症状を改善する可能性があります。

<u>あいうべ体操のやり方</u>

・口を大きく「あ～」「い～」「う～」「べ～」と動かします。
・各動作 5~10 秒目安に息が切れない程度に時間をかけて行います。
・運動ですから、できるだけ大げさにします。声は小さい方がやりやすいです。
・一日最低 30 セット(「あいうべ」が 1 セット)やってください。
　例えば、朝と晩 15 セットずつや、朝昼晩 10 セットリストずつ分けて行っても構いません。
・アゴが痛む方は、「い～」「う～」だけでも大丈夫です。

・舌の位置によって、唾液の分泌、歯周病、虫歯の状態まで変わってきます。
・口を閉じているときは、必ず舌の位置を意識するようにして下さい。
・舌の本来の位置は、舌の先がスポットについており、上あごにぴたりとついている状態です(左図)。
・舌の先が、前歯の裏に当たっていたり、舌の両側に歯形がついていたりする方は、
舌の位置が低下しています(右図)。
・「あいうべ」体操で、舌の位置を元通りにしていきましょう。
早い方で3 週間、遅い方でも 3 ヶ月程度で改善してきます。あきらめずに頑張りましょう！