

歯のはなし

無意識にやっている“癖”が歯をダメにしてしまうって本当…?

“癖”は無意識のうちについつい繰り返してしまう習慣性の動作ですが、実は歯の周辺にもさまざまな癖がかかれています。

そもそも癖の問題点とは、同じ動作を何度も長期間に渡って繰り返すことで、そのわずかな弱い力が積み重なって悪い影響を与える点です。



そこで今回は、“**歯に悪い影響を与えそうな癖**”をいろいろご紹介していきたいと思います。

歯に悪い影響を与える癖

歯に悪い影響を与えそうな“癖”は次のようなものがあげられます。

歯みがきの癖

不十分な歯みがきが癖となって毎日繰り返されると、奥歯の外側や歯の裏側などにみがき残しができて、むし歯や歯周病になってしまう場合があります。

か噛み癖

食事の際、前歯だけで噛んだり、片側の歯ばかりで噛んでいると、顎あごの関節に負担をかけるため、特定の歯の歯周病やむし歯などが進行しやすくなります。

指しゃぶり

小さいお子さんは、指しゃぶりが原因で前歯が前に飛び出した形になったり、歯並びに大きな影響を与えたりすることもあります。

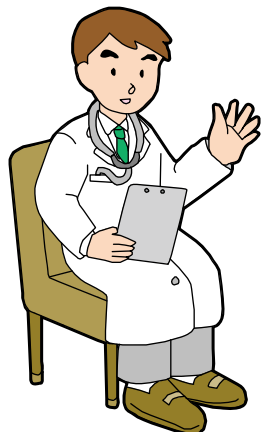
ほお頬づえ

下あごを支えるような癖の頬づえは、歯並びを内側に移動させてしまったり、顎の関節に負担をかけたりすることがあります。



小さな癖で数年後…後悔しないために…

今は特別目立った癖がなくても、口の中では歯がすり減ってきたり、歯並びが悪くなったりと、年齢を重ねるごとに少しずつ変化していきます。もちろん、歯の移動は数日単位ではほとんど確認することはできませんが、もし、歯に悪い影響を与えるような癖がある場合には、正常になるべき状態と違った方向に歯が変化してしまう恐れがあります。



とは言っても…今、歯に影響を与える癖があるからといって、すぐに問題になることはありません。それが問題となってくるのは数年先の話です。怖いのは、そういった問題が起きてからでは元の状態に修復するのがかなり難しくなってしまいますことです。

もし、上で紹介した癖が自分にも思い当たるようなら、まずはちょっとしたことから直してみましよう。