



歯の
はなし

子どもの“歯並び”について

歯並びは「**遺伝的影響が大きい**」とよく言われますが、実は「**生活習慣**」や「**生活様式**」とも深く関係しています。明らかに、昔の子どもたちと比べ、現代の子どもたちの噛み合わせは変化してきています。

実は、歯並びは「**姿勢**」や「**骨格**」とも密接に関係しているため、“**背骨が曲がっていると、歯並びも悪くなってしまふ**”こともあるのです。例えば、赤ちゃんを早く立たせようとハイハイを十分させないうちに歩かせてしまふ…。これは子どもの発育にはとてもマイナスですし、歯並びにも悪い影響をおよぼす場合もあるのです。



“すきっ歯”は悪い歯並び!?



「すきっ歯」とはどういった状態なのか皆さんもご存知だと思います。

「すきっ歯」とは、歯と歯の間に隙間ができていた状態を指しますが、実は子どもの頃にすきっ歯だった方が、大人になった時にキレイな歯並びになると言われています。

これはどうしてかということ、乳歯と乳歯の間に隙間のない子は、これから生え変わる永久歯のスペースが十分に確保されていないため、永久歯が捻じれて生えてきてしまい、歯並びが悪くなってしまふ可能性が高くなるのです。したがって、乳歯の時の歯並びを見ると、永久歯がどのような歯並びになるのか大よその予測ができるのです。

実は、大人になって良い歯並びになるか・ならないかは、“**4歳頃**”までにある程度決まってしまうと言われています。

良い歯並びにするために大切なこと

あごの発達のために大切なことは“よく噛む”ことです。よく噛むことで、あごの骨を作る活動を活性化することができるのです。したがって、とにかく“**しっかりよく噛む**”。そして、あごを成長させるようにする。これが理想の歯並びに近づけるポイントです。きれいな歯並びと口元は、毎日の習慣から作られることを知って下さいね。

近年はハンバーグやレトルト食品などの柔らかい食べ物が多いため、食事であまり噛まない子どもたちも増えてきているそうです。ですから、『**デンタルガム**』を噛むことを習慣にするのも有効な手段でしょう。最近では、お昼に『**デンタルガム**』を噛んでいる幼稚園や保育園もあるそうですが、こういったデンタルガムは唾液の分泌を促し、むし歯予防効果もあるのです。

歯科先進国のフィンランドでは、1970年代に法律ができ、歯は治療するものではなく“**予防重視**”になっています。保育園や幼稚園に通っている子どもたちに、食後にキシリトール入りガムを食べさせる習慣をつけたところ、むし歯も劇的に減ったそうです。



きれいな歯並びの子どもに育てる方法、それは、**毎日の食事ですっかり噛む!** こういった当たり前のことが、実はとても大切なことです。



クイズのこたえ

- ① 成人性歯周炎の治療

平成20年に厚生労働省が行なった調査によると、患者さんの傷病名で最も多かったのが「成人性歯周炎の治療」で、患者総数の約23%を占めていたそうです。次に多かったのが入れ歯・さし歯などの「歯の補綴」、3番目が「むし歯の治療」でした。成人性歯周炎とは、歯ぐきがはれて出血するだけでなく、歯や歯を支える骨などが溶けて歯がグラグラしてきたり、抜けてしまったりといったとても怖い病気です。