

よくいただくご質問



Q₁ 矯正治療はいつごろから始められますか？

A₁ 歯並びの状態によって異なってきます。乳歯の場合は異常が見られた時に、歯科医院で適切な治療開始時期を診断してもらいましょう。

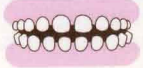
Q₂ 子どもが夜に歯ぎしりをしています。大丈夫ですか？

A₂ 子どもが歯ぎしりに関しては問題ありません。残念ながら、原因は良く分かっていません。自然と治ってることが多いので経過をみましょう。



Q₃ 前歯のスキマがかなりあります。いつ頃閉じるものなのでしょうか？

A₃ 乳歯列のスキマは「発育空隙」といって、あってかまわないものです。むしろスキマがあった方が、永久歯に生え変わる時にガタガタが出てくくキレイな歯並びになります。



口呼吸は百害あって一利なし！

お口を閉じて鼻呼吸

口呼吸は口臭、むし歯、歯周病の原因になります。ずっと続けていると、上顎の前歯が徐々に前に出てきます。また、全身の健康にも様々な悪影響があることが分かってきました。

正しい舌の位置を知りましょう

口を閉じている時に舌が下がっていると、お口がポカンと開いてしまいます。また、舌が歯を押し出すようになり不正咬合につながります。



お口の筋力アップ！

お口の周りの筋肉を鍛えると顔全体が引き締まり、口呼吸の改善につながります。簡単にできる「あいうべ体操」がオススメです。

あいうべ体操



①~④を10回繰り返しを1セットとし、1日3セットを目安に毎日続けてみてください。声は出しても出さなくても良いです。無理をせずになるべく大きく口を動かしましょう！

キレイな歯並びのつくりかた



歯並びには乳幼児期からの生活習慣が大きく影響します。

キレイな歯並び・正しいかみ合わせにするために、周りの大人が気をつけてあげましょう。

正しくない歯並びやかみ合わせのことを「不正咬合」と言います。不正咬合は見た目の問題だけでなく、むし歯や歯周病になりやすくなる、顔の成長の妨げになるなどの不都合が生じます。

さまざまな不正咬合



0歳~2歳で気をつけること

- 授乳はできるだけ母乳で
あかちゃんが母乳を吸う行為は、「かむ」「飲み込む」など口の機能発達の基礎になります。
- 指しゃぶり、おしゃぶりは3歳になるまではOK
指を吸う、おもちゃをくわえるなどの遊びは、お口や舌の機能の発達を促す大切な行動です。
- あおむけに寝かせましょう
うつ伏せ寝はアゴに負担がかかり不正咬合の原因になります。
- 離乳食はお口の状態にあわせたものをうす味で
 - 無歯期 (生後0か月頃まで) 上下のくちびるで食物をとらさせます。
 - 前歯期 (1歳頃まで) 大きめに切った食べ物を自分の手で口に運び、前歯でかみ切ることで「ひと口の量」を覚えます。
 - 奥歯期 (2歳頃まで) 食べ物を口に入れたら、その子のペースでゆっくりかむ時間を与えましょう。
 - 完成期 (3歳頃まで) リズミカルにかんで、正しくゴックンと飲み込みましょう。

※歯の生える時期には個人差があります。

3歳~5歳で気をつけること

- 指しゃぶり、おしゃぶりは中止
歯並びやかみ合わせに影響を与えるため、3歳を過ぎたらやめさせましょう。
- 口を閉じ、左右の奥歯で均等に噛んで食べる
左右のどちらかでばかりかんで食べると、バランスが崩れ、歯列不正の原因となります。なるべく左右均等に噛みましょう。
- よくかんで食べる
ひと口30回かんで食べるのが理想です。
- 食事時の姿勢に注意
食事中は背筋を伸ばして、足の裏は床や踏み台につけましょう。足をブラブラさせていると、姿勢が不安定になり、力が入らずバランスが崩れます。
- 頬杖をつかない
頬杖が癖になるとアゴのゆがみを招きます。