

ちょっと気になる 健康の話

歯並びに影響するお口のクセ

日常生活において無意識に行っているお口のクセのことを口腔習癖といいます。また、生活習慣の中で行っているクセのなかでも、お口に悪い影響を与えるものもあります。



【子どもによくみられるクセ】

口腔習癖の代表的なものに舌の癖があります。新生児は歯がないので舌をうまく使って食べ物を飲み込む幼児型嚥下（舌を前後に動かす）という方法で食べ物を飲み込みますが、生後6ヶ月を過ぎた頃から歯がはえてきて、成熟型嚥下癖（舌を上顎にくっつける）と呼ばれる舌を前に出さない飲み込み方に移行していきます。この移行がうまくいかず、幼児型嚥下が長期的に残るといわゆる舌癖となり、開咬や出っ歯、すきっ歯の原因となります。



歯並びに影響を与えてしまうクセの代表例は指しゃぶりです。赤ちゃんは生後2～3カ月くらいから、手を自分の意思で動かせるようになり、指しゃぶりが始まります。1歳～3歳くらいになると、おもちゃや他のものに興味を持ち、徐々に指しゃぶりの回数が減っていきます。4歳を過ぎると社会性も芽生えて指しゃぶりを恥ずかしいと思う気持ちも出てきて、だいぶ少なくなることが一般的です。しかし、この時期を過ぎても指しゃぶりを続けている場合は、歯並びや咬み合わせの状態が悪くなる原因となるので注意が必要です。

その他にも普段とる姿勢がお口の成長に影響を与えていると言われています。その代表例が頬杖です。頭の重さは乳児では体重の30%、

成人でも10%ほどにもなります。頬杖をつく^{ほおづえ}と、顎に頭の重さ（負のストレス）が加わり、両手で頬杖をつく^{ほおづえ}と下顎は後方に押し込まれ、顎の前下方への成長を妨げる要因になります。また、下顎を片方から支えるような頬杖をつく^{ほおづえ}と、手の当たっている部分の歯が内側方向に倒れてしまいます。結果として全体の歯列も変形し、*顔貌（顔かたち）^{かんぼう}も左右非対称に変形させてしまうことがあります。

これらのクセが、歯並びやかみ合わせにとって悪い影響を与えることがあります。

しかし、自分ではなかなか気づかなかつたり、意識しないと改善が難しいとも言われています。

指しゃぶりは乳幼児の発育過程に見られる自然なものなので、3歳くらいまでは無理にやめさせず見守り、その時期を過ぎても口元に手がいくようであれば、ストレスにならないように少しずつやめる方向に導いてあげましょう。舌で遊んでいたりと、頬杖をつく時があれば、優しく声をかけて意識を別にもっていったあげるのもいいかもしれません。とはいえ、指導の方法やその時期は意外とわかりにくいものです。心配なことがあれば、歯科の先生に気軽に相談してみてください。



監修：医療法人 広進会 常岡歯科診療所 歯科医師 井川一成