



3月3日はひな祭りです。女の子のいるご家庭では、おひな様は飾りましたか？

さて、よくおひな様を見てみると、口元が黒く塗られているものがあるかもしれません。（もちろん黒くないものもあります！）これはお歯黒です。

お歯黒とは明治初期まで長い時代続いてきた、結婚した女性が歯を黒く染める習慣のことです。既に結婚をしているおひな様や三人官女の口元は黒く塗られているというわけです。このお歯黒、今は一見怖く見えてしましますが、当時は黒く光っていることが美人の条件でした。さらに、お歯黒には虫歯予防の効果と虫歯の進行を抑制する働きがあり、当時丁寧に歯黒のお手入れをしていた女性たちは、ほとんど虫歯や歯周病が見られなかったそうです。

現代の美人の条件は、白く輝き、整った歯ですね。しかし美しい歯はすぐには手に入りません。子供のころから歯磨きなどの虫歯予防の習慣を身につけ、歯並びや歯に悪い生活習慣にも気を付けましょう。

おざわ歯科医院からのお知らせ



歯に悪い生活習慣に
気をつけましょう



3月の予定

6日（水）午前休診・午後矯正科

9日（土）午前診療・午後休診

13日（水）休診

14日（木）一日診療 午後矯正相談日

20日（水）休診

27日（水）休診

4月の予定

3日（水）休診

10日（水）午前休診・午後矯正科

18日（木）一日診療・午後矯正相談日

日曜・祝日は休診となります

その癖で歯並びが崩れる！？

口腔習癖とは、お口から喉までの部分に対して無意識に行う癖をいいます。口腔習癖を行っていると、歯並びや顎の成長に悪影響を及ぼす恐れがあります。

■ゆびしゃぶり

指しゃぶりを続けていると、前歯がかみ合わない開咬、上の歯列の幅が狭くなり奥歯の噛み合わせが横にずれる交叉咬合、出っ歯などになる可能性があります。指しゃぶりは赤ちゃんにみられる普通の動作なので、3歳くらいまではやさしく見守りましょう。しかし、前歯が永久歯に生え変わるころまで指しゃぶりをしているお子さんには、やめさせるようにしましょう。



■舌で歯を押す癖（舌突出癖）

口を開けて上下の前歯の間に舌を挟んだり、歯を舌で裏側から押ししたりする癖を、舌突出癖といいます。この癖を続けていると、開咬や、出っ歯、受け口などになり、うまく発音ができなくなったり、前歯で物を噛めなくなってしまうことがあります。慢性的に鼻が詰まる「アデノイド（咽頭扁桃の肥大）」がある場合は、耳鼻咽喉科での治療も必要となります。

■唇を吸う・噛む癖（吸唇壁・咬唇癖）

吸唇壁・咬唇癖は、あまり発生率は高くありませんが、指しゃぶりの代わりやストレスによって現れると言われています。下の唇を噛んだり吸ったりすると出っ歯に、上の唇を噛んだり吸ったりすると受け口になることがあります。

■口呼吸

生活環境が悪くなったため鼻疾患が増え、口をポカーンと開けて口呼吸をしている子供を良く見かけるようになりました。口呼吸をしていると、歯並びが悪くなる、口元が出っ張ってくる、唇がカサカサになる、歯周炎や虫歯などになりやすい、風邪をひきやすくなるなどの症状が出ます。やめさせるには日頃のしつけが大切です。こまめに注意しましょう。原因が鼻疾患やアデノイドがある場合は、耳鼻科での治療が必要です。

■その他

頬づえ、うつぶせ寝、横向き寝、食事の際に左右どちらかで噛むことを繰り返していると、歯並びや顎の成長に悪い影響を及ぼすことがあります。



★改善方法・治療法は？



上記のような歯に悪い癖を繰り返していると、歯並びが悪くなったり、顎の成長に影響が出てしまうことがあります。お子さんにこのような癖がみられる場合は、こまめに注意してやめさせましょう。また、もともとの歯並びなどが原因で口腔習癖が出ていることもありますので、早めに歯科医院にご相談ください。小児矯正のご相談も承っております。



おざわ歯科医院

