

こんなクセはありませんか？

日常生活の中には、歯並びや噛み合わせなどに影響を及ぼす、無意識なクセがあります。当てはまるものはありますか？



- ★チェックしてみよう！**
- うつ伏せて寝ている
 - 横向きに寝ている
 - ほおづえをつく
 - テレビを見ながら一方向だけ向いて食事をする
 - いつも片方だけで噛んでいる
 - 舌を出す、舌を噛むクセがある
 - くちびるを噛むクセがある



悪いクセがあると・・・

長期間、ほおづえ、寝ぐせ（うつぶせ、横向き）、片方で噛むなどをすることで、歯の位置が動いたり、あごが変形する場合があります。また、舌を出す、くちびるを噛みしめるなど、お口の周りのクセも出っ歯、すきっ歯の原因になる場合があります。



あごが片方にゆがむ



出っ歯 (上顎前突)



すきっ歯 (空隙歯列)

よくない歯並び・噛み合わせだとどうなるの？

- 話すときに息がもれると **発音** が悪くなる
- よく噛まずに飲み込むことで **胃腸障害** を起こしやすい
- 食べ物をしっかり噛めないとおこの発達 **が遅れがち**
- あごのズレが **背骨** をゆがめ **姿勢** が悪くなりやすい
- 歯磨きが行き届かず **むし歯** や **歯周病** になりやすい
- あごや肩の筋肉にムリな力がかかり **肩こり** や **頭痛** が起きやすい

スポーツ選手も歯が大事!!

しっかり噛めると強い力を出すことができます。

プロゴルファーの石川遼選手は、ショットの時に歯をくいしばるので、約200kgの負担が歯にかかります。そのため歯にはいつも気をつけているそうです。

しっかり噛むことができる健康な歯は、スポーツ選手には欠かせないのですね。

正しい姿勢・正しい舌の位置を覚えましょう



授業中やリラックスしている時など、ほおづえをつくクセがある人は、クセを見直し、正しい姿勢を心がけましょう。

リラックスしている時は、舌の先が上の前歯の根元あたりにあるのが正しい位置です。

よく噛むと、あごが育つ!!

乳歯と永久歯が混在する時期は、あごの発達も活発になります。成長する時期によく噛み、あごの発達を促進させましょう。



～親子で作ろう! 噛む噛むクッキング～



<れんこん焼きおにぎり>

◆カムカムポイント レンコンがもちりした食感で、噛む回数が増えます

- <材料 (2人分)>
- ご飯……………300g
 - レンコン…125g
 - しょうゆ…大さじ1
 - かつおぶし…大さじ1.1/2
 - 塩……………少々
- <作り方>

- ①レンコンは皮をむき、すりおろして水気をよくしぼります。
- ②かつおぶしとレンコンを合わせ、しょう油をまぶします。温かいご飯に加え、均一に混ぜます。
- ③手に塩を少しつけ、おにぎりを4つ作ります。
- ④フッ素樹脂加工のフライパンで、油を引かずに焼き色がつかうまで、両面をこんがり焼きます。

日常、ふとした動作が、歯並びを悪くする原因になる場合があります。特に子どもの頃は、歯やあご、体も成長段階にあるので、噛み合わせや歯並びに影響を及ぼすことがあります。自分のクセを見直し、定期的に歯科受診して、お口の管理をしましょう。