

成長期の子ども達へ★噛み合せや歯並びに影響する悪習癖



① 類杖・うつぶせ寝（歯が内側に入ってしまいます。）



② 口呼吸（歯が出やすく、歯肉炎をおこしやすい。）



③ 舌突出癖・爪噛み（食べ物を飲み込む時に舌を上下の歯の間にはさんだり、爪を噛んだりすると奥歯が咬んでいるのに前歯が噛み合わないようになってしまったり、出っ歯になることもあります。）



アゴがずれている

④ 咬唇癖・指しゃぶり（下唇をかむ癖があると上の歯が前に出て出っ歯になり、上唇をかむ癖があると、下顎が前に出ます。指しゃぶりは、舌から指を口の中にいれと上の前歯が前に出、上から指を入れると舌の歯が前に出ます。また、正面から入れると上下の前歯が噛み合わない状態になります。）

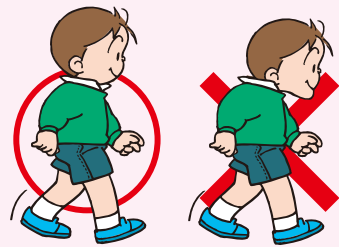
⑤ 偏咀嚼（右ばかり咬んだり、左ばかり咬んだりしていると顎が左右にずれて、顎関節症や姿勢が悪くなります。テレビを見ながら食事をしていませんか？

⑥ その他（いつもお茶碗をもたずに顔をテーブルに近づけて食べるいわゆる犬食いをしている人は、舌を向いて食べますので猫背になりやすいです。食事の姿勢は非常に重要です。

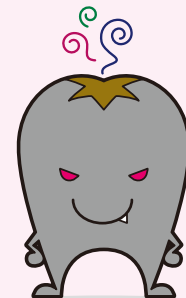


正常

異常



普段何気なくしていることが、噛み合わせに悪い影響を与え、噛み合せが悪いと姿勢も悪くなります。逆に姿勢が悪いと噛み合わせが悪くなります。姿勢の悪い子は、病気もしやすくなりますので、日ごろから注意しましょう。



- 歯みがき大っきらい！寝る前に磨くのなんかメンドクさい！
- ごはんやおやつ以外の時間にもお腹がすくとお菓子を必ず食べている
- ジュースをお水がわりに飲んでる！

- 痛いのはイヤだけど歯医者さんはもっとイヤ！
- 大人の歯に生え変わればキレイになるから大丈夫、大丈夫！



って思ったキミ！このままだとこんなふうになっちゃうかも？

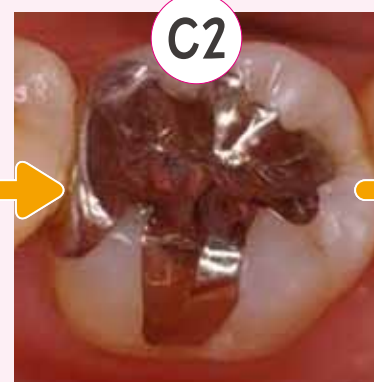
でも大丈夫！ちゃんと治療すればキレイな大人の歯になれるよ！虫歯のおはなし①のページもよんでね。



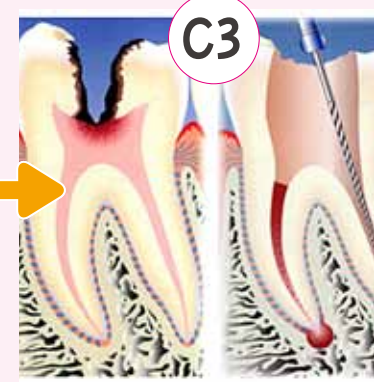
虫歯がひどくなるとこのような治療をします



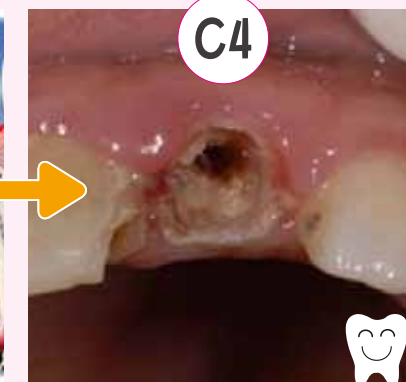
白い詰め物



白い詰め物もしくは金属の詰め物が必要



歯の神経を取らないといけない（抜髄）



歯を抜かないといけない。抜いた歯は、もう2度と生えてこないよ！

かんたんな治療（痛くない）

たいへんな治療（すっごく痛いときもあるぞ！）

※虫歯が小さいほど、痛くない治療だよ！ 勇気をだして歯医者さんへ Go!

むし歯のおはなし

お口に悪いクセのおはなし

お口ポカーンのおはなし



お口の中は6歳児のレントゲン写真です。子どもの歯の下にすでに大人の歯がありますね。

この子のお口は大人の歯になったらどうなると思う？



虫歯あり



虫歯なし

都城市北諸県郡歯科医師会

いま、虫歯がない子やガンバって治療した子は、こんな事をするといいよ！



歯医者さんでの
定期的な検診

フッ素塗布

歯医者さんで定期的に塗ろう！



フッ素洗口

続ければ
効果絶大！



シーラント

虫歯になりそうな
溝をなくしちゃえ！



上手な歯磨き

磨いたあとは、かならず、おうちの人に見てもらってね。自分では磨けているつもりでも、意外と磨き残しがあるんだよ！（時々、染め出し剤を使うともっと上手になれるよ。）

※歯垢染色剤は、歯医者さんやドラッグストアに売ってるよ



・・・デキルかも？
ガンバレば！

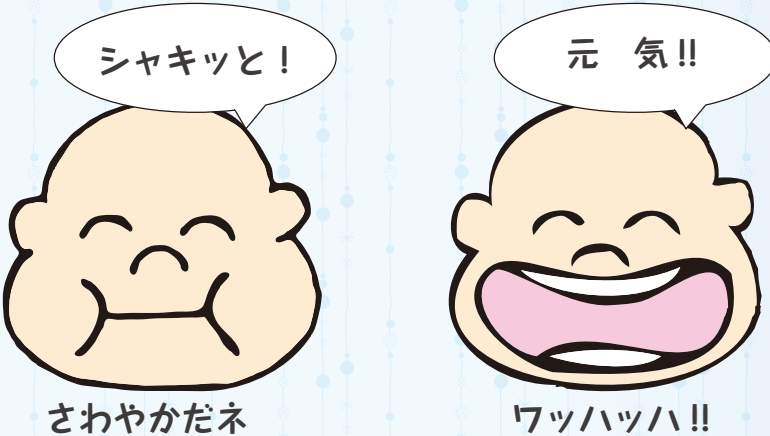
キレイな大人の歯ゲット！



虫歯のおはなし①

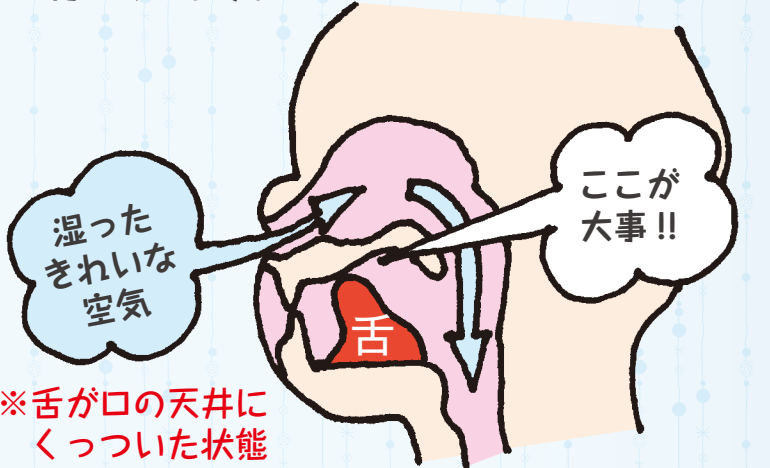
人は鼻か口のどちらかでいきをします。

鼻で息をすると…



鼻呼吸をしている人は・・・

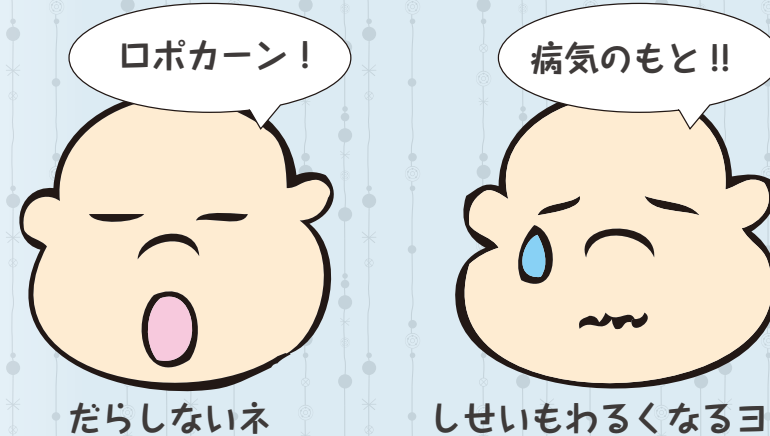
人間本来の鼻呼吸だと、舌先が口蓋（口の天井）に付いています。



※舌が口の天井にくっついた状態

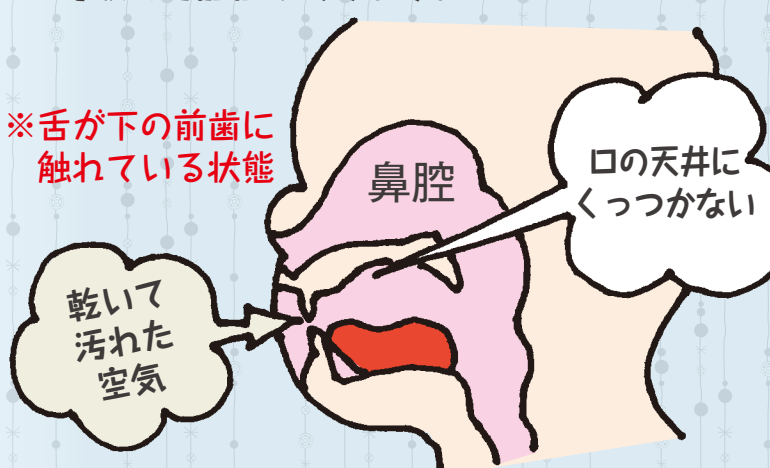
鼻の洗浄作用、加湿作用によって乾燥した空気やほこり、病原菌を吸い込まず、湿ったきれいな空気を取り込まれます。また顔のまわりの筋肉に力がついて表情が引き締まり、顔のむくみやたるみも少なくなります。

口で息をすると…



口呼吸をしている人は・・・

無意識に舌先が下の前歯に付いている人は、口呼吸の可能性があります。



※舌が下の前歯に触れている状態

乾燥した空気やほこり、病原菌が取り込まれるので、歯周病・口内炎・アレルギー・イビキ・肌荒れなどを誘発する可能性が高くなります。

おロポカーンのおはなし

保護者の皆様へ

文部科学省は、歯・口の健つくりの重点を①、②、③のように挙げています。

①自らの健康の保持増進への習慣を身に付ける

②歯の磨き方・食習慣などを理解する

①と②は保護者の皆様抜きでは考えられません。

家庭で、規則正しい生活を身に付ける

保護者と一緒に歯磨き・食事をしよう

ということです。

③歯・口の健康つくりから全身の健康つくりを考える

家庭でのよい生活習慣とよい食事は、心身ともに健康であることの礎となる。

以上3点を重点としています。

この機会に生活習慣や食生活をご家族みなさんと話題になさってみてはいかがでしょうか。



都城デンタルコアカレッジ



都城デンタルコアカレッジは、都城市と都城市北諸県郡歯科医師会の全面的な支援並びに協力の下、平成20年4月に開校した**歯科衛生士養成専門学校**です。

歯科衛生士とは！？

お口の健康づくりと口腔ケアで、笑顔のある健康な生活をサポートする。
予防のスペシャリストが歯科衛生士です。

お問合せ・資料請求はこちら！

〒885-0006 宮崎県都城市吉尾町77-10

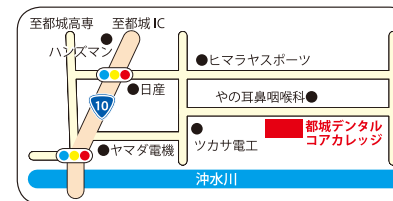
TEL:0986-38-4812

FAX:0986-38-4813

ホームページ<http://www.core.ac.jp/mdc/>

携帯サイト<http://www.core.ac.jp/mdc/m/>

都城市北諸県郡歯科医師会は、都城デンタルコアカレッジを全面的に応援しています。



都城市北諸県郡歯科医師会

都城市八幡町11-3

TEL(0986)24-2218 FAX(0986)24-1610

E-mail:mkda@muse.ocn.ne.jp

HP <http://mkda.cn1.jp/>

都城市北諸県郡歯科医師会

検索

編集：広報委員会 発行人：田中義哉

発行日：平成24年5月●日