

悪習癖がもたらす咬合異常について

普段の生活習慣の中で、何気なくやってしまう癖はありませんか？その癖が長期に及ぶことにより歯を移動させ、噛み合わせ、顔並び、顔貌、又は全身に、大きな影響を及ぼしているという事をご存知でしょうか？

子供の時期に多いのは、以下のものです。

○指しゃぶり

○爪噛み



爪噛み



指しゃぶり

新生児の指しゃぶりは母乳を吸うための本能で、反射的な行動です。また、乳幼児の指しゃぶりも手と口の協調運動で、お口の発達にはかかせない行動の一つです。赤ちゃんの不安な気持ちを落ち着かせる役割もあり、幼児期前期までは問題視する必要はありません。

しかし、三歳を過ぎても指しゃぶりを続けていると子供の歯が動かされ、歯と一緒に顎の骨も移動し、大人の歯に生えかわっても指をはさんでいた跡が残ったり、前歯が前に出てしまったり、前歯が噛み合わないで、食べ物が噛みにくくなる事があります。また、息がもれるので、発音しにくくなったり、前歯の隙間に舌がはさまり舌癖がはじまったり、嚥下（飲み込む事）の仕方が異なる等、様々な障



親指しゃぶりをしたときの歯や歯肉、あごの骨への力の加わり方



上の前歯が前方にでる(上顎前突)



上下の前歯の間にすき間が空く(開咬)

上下の前歯に隙間があるため、その隙間に、舌を挟む。この隙間を、舌で覆って、嚥下をする。発音する。その事が、よけいに前歯を前に出す力となる。



上の歯列のアーチがせまくなる(V字型歯列)

害を引き起こします。三歳位までは歯並びに影響は出ませんが、あまり神経質にならずに見守っていて良い時期ですが、「三歳のお誕生日がきたらやめましょうね」と、家族や周囲の人達が、方向づけをするようにして止めるように働きかけて下さい。(遅くとも五歳までには)もし五歳を過ぎててもやめられない場合には、お子様の体や心の発達や、とりまく環境を考える必要があります。

その他にも、歯列や咬合に影響を及ぼす事があります。



下唇噛み



口唇の巻き込み

上の前歯が出ているため、下口唇を挟むようになりさらに上の前歯が突出する。絶えず、挟み込むため、下唇に、歯型がついている。

○下口唇噛み

○口唇の巻き込み

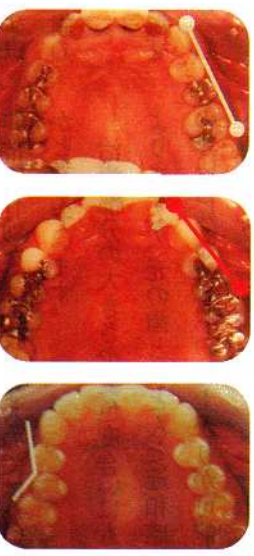
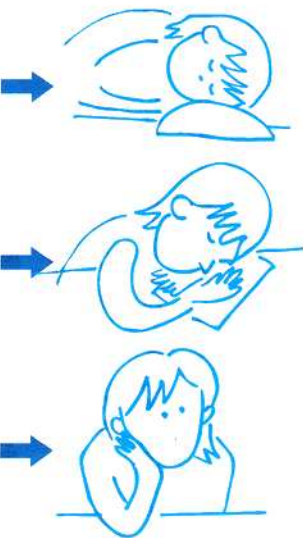
睡眠時の姿勢

力の加わった方向に歯は動かされます。

○横向き寝

○うつ伏せ寝

○頬杖



上顎

ホワイトニング剤

歯の黄ばみ着色など、自分の歯の色に対し、もっと白くなればいいのと思った経験が皆さん一度はあるのではないのでしょうか。歯は、生活習慣や加齢などにより徐々に着色していきます。

ホワイトニングとは、歯磨きやクリーニング(コーヒーやお茶、タバコのヤニなどが原因で着いた茶色の沈着物を落とす)では落とされにくい歯の内部に染み込んだ色素自体を分解し白くする方法です。

ホワイトニングには、歯科医院で歯科医師や歯科衛生士が行う方法(オフィスホワイトニング)と患者様が自宅で行う方法(ホームホワイトニング)があります。白い歯を長く保たせるにはホームホワイトニングの方が適しているため、当院ではこちらをおススメしています。

歯が白くなるメカニズムとしては、歯の表面にホワイトニングジェルを塗り内部にジェルが染み込むことで変色の原因となる色素を分解して行きます。すると色素の数が減り、透明感のある白い歯へと変化します。

しかし、ホワイトニングはどんな歯でも白くできるわけではありません。ホワイトニングが有効な例は以下の通りです。

- コーヒーお茶赤ワインカレーなどの飲食物によるステイン、喫煙による着色
- 加齢による変色
- 神経の治療による変色
- テトラサイクリン抗菌薬による変色
- また、ホワイトニングが無効(禁忌)な例は以下の通りです。
- 金属材料による変色

- 重度のテトラサイクリンによる変色
- 妊産婦、授乳中の女性
- 無カタルーゼ症の方

この様に適応・不適応があり、ホワイトニング後の一時的な知覚過敏の症状が出る場合もあつたりと個人差はありますが、事前にしっかり診査を受けることで安全かつ満足な施術が行えます。ホワイトニングの流れとしては、

- ① カウンセリング
- ② 歯科医師による診査診断
- ③ 注意事項の確認
- ④ ホワイトニング開始
- ⑤ ホワイトニング終了後、メインテナンスなど、大きく分けるとこのようになります。

一度白くしたからと言って、その後着色しない訳ではありません。後戻りと言って、生活習慣が影響し段々とまた着色して来るため、白い歯を維持したいのであれば定期的に施術する必要があります。

歯を白くすることに興味のある方、白くしたいという方は歯科医師又は医院スタッフにお声掛け下さい。お口の中の健康と美しさを、私達と一緒に維持して行きましょう。

＜ホワイトニング症例＞(※個人差があります)



ホワイトニング前



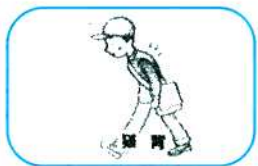
ホワイトニング後

歯科衛生士 中島

私たちは、通常時の勤務とは別に自主的に課題を決め、勉強した内容を毎月発表し合っています。

- 食いしばり
- 食事の食べ方(あまり噛まない)

何かあてはまる癖はありませんでしたでしょうか？その癖が、必ずしもすべてに悪いとは限りませんが、癖を治して口元の機能をバランス良くすることは歯並びにも良く、きれいなスマイルや、口元を美しくする事につながるといふことを知っていたら、だいたいと思います。もしも、ちょっと気を付けることで止められる癖でしたら、是非挑戦してみてください。



美しい口元



○頬杖  
下顎



○舌を出す癖



○口呼吸

- 偏咀嚼(片方で噛む。かたよって噛む)
- 猫背
- 歯ぎしり

歯科医師 吉田