

## 子どもの歯並びについて

今、中学 1 年生ではむし歯の歯+むし歯で治療した歯+むし歯により抜いた歯（ひとり）の合計が 1 本を切っています。本当にむし歯がありません。

しかしながら食生活の欧米化や、骨格形成のもととなる生活習慣の変化によって、子どもの顔はより小顔に尖った顎になってきています。よって乳歯の時期からすでに歯列にすき間のないキレイな歯並びとなり、永久歯に生え変わったときにスペース不足により、歯と歯は重なってしまいます。

永久歯列となった時にキレイな歯並びにするには、しっかりとよく咬んで食べる事が大事です。

①食事の時にはしっかりと足を床につけて座りましょう ②お茶などの水分で流し込まずに、なるべく歯ごたえのある根菜類や固い肉をしっかりと噛んで飲み込みましょう ③ご飯や麺類、パンのみの炭水化物のみの軟らかい食事に偏らないように気を付けましょう。

現代人の咀嚼（そしゃく）回数は弥生時代と比べ 6 分の 1 だそうです。

また歯並びというのは、唇の筋力、舌の圧力によって正しい位置に保たれています。普段はお口をポカンと開けたままにせずに、しっかりと口を結び舌をラクに下前歯の中におさまる様にします。上下の前歯の間にのばしたままにしない様に、飲みこむ時には上あごにくっつけてゴクンと飲み込みましょう。

正しい食生活でキレイな歯並びを育てましょう。

（一社）北足立歯科医師会

