

# 哲風会通信

2017. 5 vol.65



5月と言えばゴールデンウィーク！ポカポカ日和でお出掛けしたい季節になりましたね。皆さんどこへ行かれる予定はありますか？秋田でも桜が咲き始めワクワクな半面、私は花粉症なのでとても辛いです。

## 今回のテーマは赤ちゃんの歯並び！

赤ちゃんに乳歯が生え始めると歯並びが気になってくるお母さん、お父さんは多いのではないのでしょうか？前歯がやっと生えてきたと思ったら歯と歯の間に隙間があったり指しゃぶりする癖がなかなかとれなかったりすると歯並びが悪くなるのではと心配になりますよね。そこで今回は赤ちゃんの歯並びについて歯並びが悪い原因や対処法、予防法などをご紹介します。



### おしゃぶり・指しゃぶりを卒業する

子供の歯は柔軟なので、おしゃぶりや指の力で歯が動いてしまう事もあります。歯もそれに伴い曲がってしまうので、おしゃぶりや指しゃぶりは2歳頃までには卒業させましょう。



### 頬杖をつかせない

赤ちゃんが頬杖をつくことはあまりありませんが2歳近くなると、頬杖をつくような姿勢をすることもあります。姿勢の悪さが歯並びに影響することもあるので気を付けましょう。



### 虫歯を作らない

乳歯が虫歯になったまま放置すると、虫歯によって歯茎の状態が変わりやすく、永久歯の歯並びにも影響します。食事やおやつの後には歯磨きを習慣化し、虫歯予防に努めましょう。乳歯が1～2本の時からガーゼで拭き取り、出来れば本数が少ないうちから乳歯用のヘッドが小さく柔らかめの歯ブラシで歯磨きをするのがお薦めです。



## 食生活、食べ方に気を付ける

しっかり噛まないで食べたり、柔らかい物ばかり食べたりしていると、顎の骨が十分に発達せず、永久歯が生えてくるスペースが無くなって歯並びが悪くなる事もあります。食事をする時はバランスよく左右で噛んで食べるようにしましょう。離乳食でも、進み具合を見ながら、歯ごたえのあるものをしっかり食べるように促してあげてください。



## 決まった体勢でばかり寝ない

いつも同じ体勢で寝ていると、骨格が歪んで顎の発達に影響を与える事があります。うつ伏せ寝なども歯並びにも影響することもあるので、寝る時の姿勢にも気を配ってあげましょう。



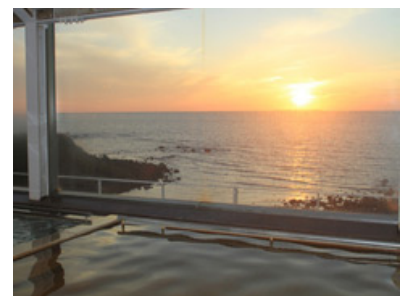
## チェック

月齢が低いうちから歯並びを気にする必要はありませんが、異変があった時に少しでも早く気が付けるよう、乳歯が生え始めたら毎日ケアをしながら口の中もチェックしてあげましょう。一歳半検診や歯磨き指導も行われますが、それ以降はお母さん自身が気にかけてあげないとなかなか診てもらい機会がありません。乳歯の健康は永久歯の歯並びを作る上でもとても大切な事です。定期的に歯科検診を受けるようにして、赤ちゃんの歯を管理してあげてくださいね。



## 今月の通信担当

ちづ歯科クリニックの兵藤です。先日、道の駅象潟ねむの丘に行ってきました。サザエやホタテの串焼きを食べて足湯に入りとても癒された一日でした。夕日を眺めながら温泉にも入ることもできるのでおススメの道の駅です。ドライブしながら是非行ってみてください！



医療法人 哲風会  
むさしデンタルオフィス

〒010 - 0912  
秋田市保戸野通町4 - 8  
TEL:018-853-8214  
フリーアクセス:0800-800-8461

医療法人 哲風会  
ちづ歯科クリニック

〒018 - 1605  
南秋田郡八郎潟町川崎字昼寝  
233 - 1  
TEL:018-875-2801