

# はは歯クラブだより



NO. 184 長崎市鳴見台小学校  
学校歯科医 行成 哲弘



医療法人

ゆきなり小児・矯正歯科

こんにちは！

皆さんは指しゃぶりがどのような悪影響を及ぼすかご存知ですか？

今回は指しゃぶりとそれに伴う舌癖(ぜつへき)についてお話しします。



まだ指しゃぶりをしているお子さんはいませんか？

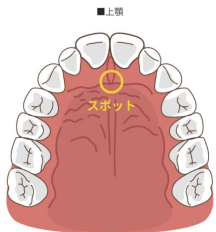
指しゃぶりが6歳を過ぎても続いていると、開咬・出歯につながります。

小学校に入っても指しゃぶりをしている場合は問題なので、一度歯科医師に相談されてはいかがでしょうか。

舌癖とは、上下の歯の間に舌が出ている・舌で歯をpushするような癖の事です。指しゃぶりが続くと舌を前に出す癖がつきやすいため、飲食物を飲み込む時に舌を上下の歯に挟むようにして飲み込んだり、舌で歯をpushするようにして舌足らずな話し方になりがちです。舌が歯を動かす力はとても強く、開咬・出歯などにつながります。



←開咬（奥歯でかんだ時に上下の前歯がかみ合っていない状態）になると、生活面では、舌足らずな喋り方になる、食べ物をよく噛めない、などの悪影響があります。



正しい舌の位置は、口を閉じている時に舌が歯に触れることがなく、左図のように丸に囲まれたスポット部分に舌先が付いている状態です。

このような癖を改善する事は、大人になってからだと非常に時間がかかります。子どものうちに、正しい舌の位置・正しい食べ物の飲み込み方を身に付ける事が重要です。治療方法としては舌のトレーニングや、矯正治療があります。早めに対処できるようにご自身のお子さんをチェックしてみてください。



詳しくはホームページをご覧ください。  
「ゆきなり小児歯科」で検索すると簡単です。  
＜文責：歯科衛生士 中村理紗＞

