



こんな『くせ』ありませんか？

～色々な口腔習癖は独立せずに関連しあっている!!～

口腔習癖とは、日常生活において無意識に行っている「お口のくせ」のことです。歯の並びは、歯の外側にある唇や頬と歯の内側にある舌のバランスの上に成り立っています。「お口のくせ」が長く続くと、バランスが崩れて歯並びやかみ合わせが悪くなってしまうことがあるので、注意が必要です。

指を吸う『くせ』（指しゃぶり） ※心理的な要因で指しゃぶりをしていることもあります。



乳児の指しゃぶりは正常ですが、4～5歳を過ぎても続くと「くせ」になりやすいです。

指を吸う力で

- ・上あごの幅が狭くなる
- ・前歯が前に出て、出っ歯になりやすい
- ・奥歯でかんだ時に前歯がふれない（前歯がかめない状態）になる

前歯がかめない状態



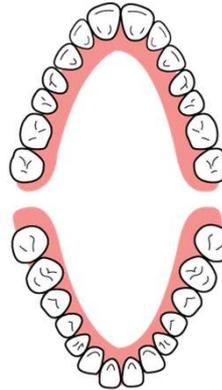
前歯に上下方向の隙間ができることで、奥歯でしっかり噛んだ時にも上下の前歯が噛み合わない。上手く食べ物をかみ切ることができない状態。

出っ歯

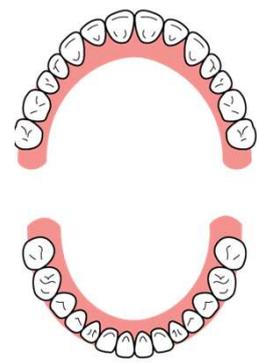


奥歯でかんだ時に上の前歯が前に出ていて、唇が閉じられない、唇を閉じるとあごの先端に梅干しのようなシワができる、といった状態。

あごの幅が狭い形



理想的な発育をしたあごの形



唇をかむ『くせ』



下くちびるを前歯の裏でかんだり吸ったりする「くせ」です。

これが続くと

- ・上の前歯が出っ歯気味になる
- ・下の前歯が内側に倒れる
- ・かみ合わせが深くなる



- ※かみ合わせが深くなる原因は、遺伝的な要因がある場合もあります。
- ・両親や祖父母に同じようなかみ合わせの方がいる
 - ・上下のあごがバランスが悪い
 - ・前歯が大きすぎる（伸びすぎている）
 - ・奥歯の高さが低い
 - ・歯の傾斜や位置が異常である

かみ合わせが深い



下の前歯が全く見えない、上の前歯の裏側の根元にあたることもあり、あごの動きが悪くなったり、あごの関節に痛みがでることもあります。また、かむたびに歯肉を刺激するので、歯肉炎の症状が出ることもあります。

爪をかむ『くせ』



※心理的な要因で爪をかむこともあります。

爪をかむ「くせ」は、3歳頃から始まり、小学生で多くなりやすいです。ストレスや緊張の高まりがきっかけとなることもあります。

歯ならびへの影響として

- ・前歯にすき間ができる
- ・前歯がすり減る
- ・出っ歯や前歯がかめない状態になりやすい

前歯の真ん中にすき間



見た目が悪くなる。歯の隙間から空気がもれるので、発音が聞き取りにくい、口の中が乾きやすい。

口で息をする『くせ』 (口呼吸)

こうききゅう



鼻づまり(花粉症・鼻炎・副鼻腔炎など)があると、口で息をする『くせ』がつくことがあります。

口で息をする『くせ』(口呼吸)があると

- ・舌の位置が下がる
- ・口の周りの筋肉のバランスがくずれる
- ・出っ歯になりやすい
- ・前歯がかめない状態
- ・歯が部分的にかみ合わせが反対になるなど、様々な問題が出てきます。

口呼吸だと
全身への影響も
あります・



寝起きが悪い



くちゃくちゃ食べる



いびき



お口ぽかん



猫背



扁桃腺が腫れる



風邪を引きやすい



舌が前に出る『くせ』



前歯の生えかわりの時に気になり、一時的に舌が前に出るようになる場合もあります。

舌がいつも前歯のあいだに出ていたり、前歯を押してしまうことです。

これの『くせ』があると、

- ・前歯がかめない
- ・歯並びが悪くなる
- ・発音に影響が出る
- ・あごに負担がかかるなどの問題が出てきます。

部分的にかみ合わせが反対



上下の咬み合わせがどこかで一部反対になっている咬み合わせのこと。たとえ一本でもこれが原因で下あごがズレて成長してしまうことがある。

前歯がかめない状態



食べ物をうまくかみ切ることができない。

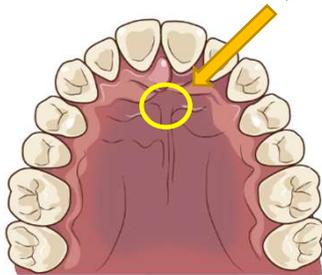
※ 歯並びやかみ合わせ、そして発音にも影響するこの『くせ』は、矯正歯科装置を使ったり、口腔筋トレーニングを行ったりして、早めに治療する必要があります。



舌には正しい位置があります!

正しい舌の位置は、下の図のように上顎の黄色の丸で囲まれた口蓋ひだのスポット部分に舌がついている状態。

舌スポット



※舌が正しい位置にあり、さらに口を閉じて鼻で呼吸することが、正しい鼻呼吸です。この時に上下の歯は接触していないことも重要。

舌が下の歯の裏側にある(低舌位)

⇒舌の筋肉が衰えている、マスク生活が影響している

舌が正常な位置よりも低い位置にある(舌が下の前歯の裏にある)状態のこと。舌の脇に歯の痕などが見られるのが特徴。

「いつも口をポカンとあいている」「声が小さい」「滑舌が悪い」「クチャクチャ音をたてて食べる」等の状態が目立つ場合は「低舌位」の可能性が考えられる。



口の健康は全身の健康につながり、さらには幼年期の健康状態は成人・高齢期の健康にも影響します。少しでも気になることがあれば、かかりつけ歯科医院または、お近くの歯科医院に相談しましょう。かかりつけ歯科医院を持つことは、治療をすすめるうえで大きな助けとなります。一生涯、安心してお付き合いできる歯科医院を幼少期から持つことで安心につながります。



内容についてのお問い合わせは
岩手県口腔保健支援センター
(岩手県保健福祉部健康国保課内)
TEL 019-629-5468 まで



イラスト:いらすとや
歯科素材.com
よはくにイラスト