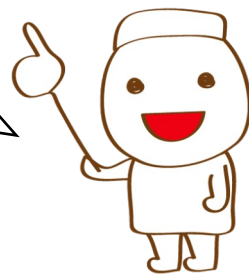


歯っぴー通信 vol.9

こんにちは。僕は歯医者のおうずら先生。
今日はみんなに大切なお話をしようと思うんだ。
お子さんの将来の健康を守るために、知ってお
かないといけないことだよ。



★ 現代のお子さんに見られる問題

今までは、主にむし歯についてお話をしてきたけど、でも実は、もっと深刻な問題があるんだ。

それは、顎の骨や筋肉の発育が未発達のお子さんがすごく増えている……
つまり——“**歯並びが悪いお子さんが増えている**”ということだよ。

＜＜歯並びが悪いと何が問題なの？＞＞

「歯並びが悪いって、見た目の問題くらいじゃないの？」って思うよね。
でも実は、こういう大きな問題があるんだ。

- ・ **歯が重なって**から**歯磨きが難しく**くて、**むし歯になりやすくなる**。
- ・ **使える歯が少ない**から**特定の歯に負担がかかり**、**歯周病が進行しやすくなる**。

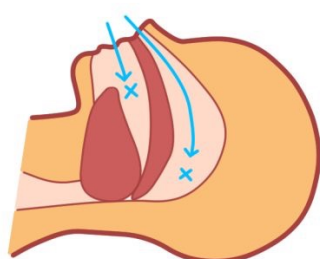
最近だと、**歯周病が糖尿病や認知症などを悪化させる要因になっている**ことがわかってきているからね。歯並びの悪さが、将来の健康を脅かすことにもなりかねなんだ。

そして、もう一つ。最大の問題が——

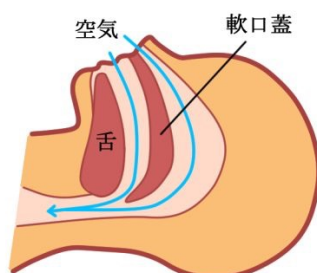
歯並びが悪いと、正しい呼吸ができなくなる。

ということだよ。具体的に、説明するね。

歯並びが悪い場合、**歯が重なって生えている**ことがほとんどなんだ。これは、顎の骨が未発達で歯が全部並びきるスペースがないから起きてしまうんだね。そして、お口の中にあるのは、歯だけじゃによね？そう。**舌も歯と同じ様に、正しいところに止まることができないんだ**。大抵の場合、普通よりも低い位置に、舌はいることになるので、寝た時なんか**に気道を塞いでしまう**。だから、**うまく呼吸ができなくなってしまうんだ**。この舌の位置を「**低位舌**」というよ



閉塞



正常



うらへ続く

《舌が低い位置にある子は口呼吸になる》

舌が普通より低い位置にあると、気道を塞ぐ以外にも困った問題が出てくるんだ。それが、**口呼吸**という問題だ。普通は、呼吸は鼻でするものだけど、舌が低い位置にある場合、そのせいで上顎の成長が遅れて、結果として鼻での呼吸がしづらくなって、口で呼吸をする様になるんだ。これを「口呼吸」と呼ぶよ。



《低位舌や口呼吸は将来の健康を脅かす》

口呼吸は、お口を乾燥させて、**むし菌や歯周病のリスクをあげてしまう**し、**呼吸器系疾患にかかりやすくなる**とも言われているんだ。

また、低位舌による気道の閉塞は、大人でいう**睡眠時無呼吸症候群**と同じ様な状態だ。睡眠時無呼吸症候群は、寝ている時に呼吸が止まってしまう病気で、そのメカニズムはさっきお話しした、舌が気道を塞ぐ事と全く同じなんだ。大人は、肥満や舌の筋肉の衰えでこういったことが起きてくるけど、子供の場合は、お口の成長不足が引き起こすんだね。

睡眠時無呼吸症候群は、日中に眠くなってしまうって、仕事効率が落ちたり、交通事故のリスクが上がってしまうからとっても危ない病気なんだ。他にも、高血圧や不整脈といった病気のリスクが上がるとも言われているんだよ。こういった状態が子供達にも起こりうると思ったら、歯並びが悪いっていう事が、**単に見た目だけの問題じゃない**っていうことがわかるよね。



歯並びが悪いことが、こんなにリスクだったなんて、怖いよね。どうにかして、リスクを下げて行きたいね。そもそもどうして、歯並びの悪い子供が増えているんだろうか？原因がわかれば、何か対策が立てられるかもしれないね。次回は、歯並びが悪くなってしまう原因についてお話していくよ。

