

こんにちは。うずら先生だよ。  
 前は、歯並びが見ただけじゃなくて、子供達の将来の健康を左右するっていう、ちょっぴり怖いお話しをしたね。  
 どうして、歯並びが悪くなってしまうのか。今日はその原因を探っていこう。



## ★なぜ、歯並びの悪い子供が多いのか？

大勢の歯医者さんが、最近の子供たちは、特にお口が小さくなって、歯並びが悪くなったって口を揃えて言うんだよね。うずら先生も、そうだと思うんだ。一体どうしてなんだろう？

### 《柔らかな食事が、顎の成長を遅らせる》

一番の要因は、**食事が柔らかくなったことが原因**だと言われているよ。昭和の頃は、そんなにお菓子とかもなかったし、よく噛まないで食べられない漬物や、煮物を食べる機会も多かった。お野菜なんかも結構、生で食べたりしていたよね。でも、食の欧米化が進んで、あまり噛まなくても美味しい食事がいっぱい出てきた。噛まなくても美味しく食べられるから、子供たちは硬い物や、弾力のあるものを嫌がるようになるし、食べてくれないから、ママさんたちも柔らかい物や、小さく一口大に切ったものをあげるようになる。でも、たくさん噛まないで、顎や舌の筋肉が発達しない。筋肉が発達しないと、顎の骨も発達しない。**顎の骨が発達しないから、歯が生えるスペースがなくなって歯並びが悪くなってしまっただね。**

### 《脂質が増え、歯も大きくなってきている》

更には、食事が欧米化したことで、昔よりも脂質の摂取量が増えて、**歯自体の大きさも大きくなってきている**ことがわかっているよ。顎の成長が悪くて、スペースがない上に、歯まで大きくなっちゃったら、歯並びはもっと悪くなっちゃうね。



うらへ続く

## 《歯並びを悪くする口呼吸》

前回、「口呼吸」について紹介したね。口で呼吸をすることによって、舌の位置が低くなって呼吸がしにくくなるって言うお話だ。実は、この口呼吸は歯並びも悪くしてしまうんだ。舌が低い位置にあると、上顎を舌が刺激することができなくなって、顎の成長が悪くなってしまう。顎の成長が悪いってことは、歯並びが悪くなってしまいうってことだね。

テレビを見ている時に、お口をポカーンとあけている子がよくいるけど、これは口呼吸のサインだ。このサインを見逃さないようにしてあげてね。



## 《口呼吸の原因》

口呼吸の原因も最初にお話した、よく噛まないと言うことが主だけど、鼻炎やマスクのつけ過ぎも原因だと言われているよ。鼻炎だとそもそも、鼻で息ができないから、一度耳鼻科の先生に診てもらおうといいね。マスクは呼吸が苦しいから、どうしても口で息をしがちになるよね。コロナも5類になったし、マスクは必要最低限にしたいね。

## 《歯並びを悪くする癖 代表的なもの》

### ・指しゃぶり

前歯が前に出てきて、いわゆる出っ歯の状態になってしまうよ。

### ・爪かみ

前歯に負担がかかって、前歯の歯並びが悪くなってしまいうよ。

### ・唇の吸い込み

上唇を吸う時は、受け口に。  
下唇を吸う時は、上の前歯が前へ出てしまいうよ。



歯並びが悪い原因が、なんとなくわかってきたね。原因がわかったら、対策だね。子供たちの未来を守るために、どうして行ったらいいのかわかるかな。次回はとても大切なお話だよ。

