

無料

0～6歳のお子さまのママ・パパを応援する子育て情報誌

# Happy-Note

ハッピー・ノート 春 2022 vol.70

公式LINEできました

総勢 **142** 名様に  
ウェルカムベビーの  
お宿の宿泊券など  
豪華プレゼント!

別冊  
付き



最新のウェルカムベビーのお宿  
全92施設をチェックできる  
のは Happy-Note だけ

## 五感をいっぱい使って 春を体験しに行こう

教えて! ドクター

感染症と生活習慣  
UV対策・ビタミンD  
スキンケア  
歯並びと悪習癖

行楽弁当

家族の「新しい一歩」

在宅避難

始めよう!  
お子さまの習い事

パパの育休取得ノート

私立小学校の魅力

子どもたちの夢を応援  
オリンピックメダリストによる  
特別対談

やる気スイッチをONにする  
親子のコミュニケーション術

住宅展示場へ行こう

子育てしやすい  
自治体を探そう



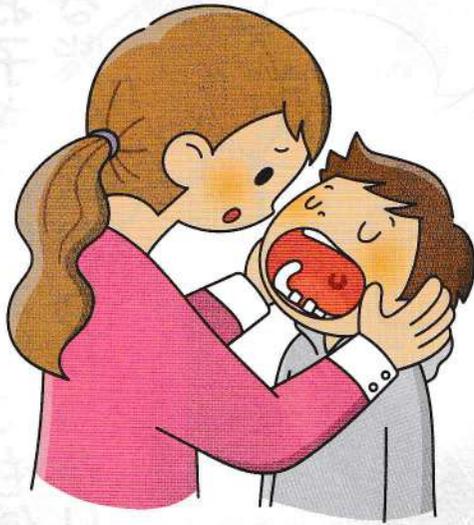
この本の表紙・裏表紙は  
抗ウイルス加工しています

**SIAA**  
ISO 21702  
抗ウイルス加工  
無機系・印刷・印刷  
JP0612513A0001U

無料

SIAAマークはISO 21702法により評価された結果に基づき、抗菌製品技術協議会ガイドラインで品質管理・情報公開された製品に表示されています。

# 子どもの歯が生えたら考えたい 歯並びと悪習癖



## Profile



解説・指導  
 福泉 真帆先生

いずみ歯科クリニック(福岡県北九州市)院長。歯学部博士。九州歯科大学歯学部 卒業。九州歯科大学大学院 歯学研究所修了。福岡県、東京都の歯科医院勤務を経て、2016年に開業。自身も子育てを経験し、多くのママと子どもから頼られる地域密着型のホームドクター。

近年「歯並びが気になる子」が増えてきています。その原因は、食生活や生活様式の変化によつて子どもの顎が小さくなっているためです。しかし、子どもの歯並びや噛み合わせは、子どもの発達に大きく影響すると言われています。

そこで注目されているのが「小児矯正」です。小児矯正は言葉

のとおり、子どものうちにする歯の矯正のことで、6歳から12歳の間にする矯正を「1期矯正」、13歳以降に行う矯正を「2期矯正」と言います。

小児矯正の目的は、主に顎を広くしたり噛み合わせを直したりすることです。そうすることで将来生えてくる歯並びが自然と綺麗になるといわれています。

## なぜ、子どものうちから矯正が必要なの？

子どものうちから矯正を考へるべき理由は主に以下3点になります。

- 1 子どものうちの方が治療しやすい
- 2 子どもの健康な発達につながる
- 3 大人になってからのメリットが大きい

### 1 子どものうちの方が治療しやすい

子どものうちの矯正治療は、子どもの骨格の成長に合わせて治療をすることが可能です。そのため、大人と比べて歯が動きやすく、痛みが少ないケースも多いようです。また、一般的に子どもの矯正費用は、大人の矯正費用の半分程度で設定されていることがほとんどです。経済的な面でも子どものうちの方が負担が少ないのも特徴です。

### 2 子どもの健康な発達につながる

子どものうちから矯正を始める

と歯並びとともに「噛み合わせ」が改善され、食事の際にしっかりと「噛む」ことができるようになります。噛むことで顔周りの筋力の発達にも繋がりますし、消化器官への負担も減ります。逆に歯並びを悪い状態で放置しておく、顎の骨格がどんどんずれていってしまう、将来的には頭痛や腰痛などを引き起こしてしまう可能性が高まるのです。

### 3 大人になってからのメリットが大きい

子どものうちに矯正治療をしておくと、大人になってから様々なメリットがあります。一番のメリットは「抜歯する可能性が低くなる」ことと言われています。その理由は、早い段階で矯正をすれば歯が生えるスペースが確保されるからです。その他にも、歯並びがキレイになると自信を持って笑える・発音や滑舌が良くなる・むし歯になりにくくなる、などのメリットもあります。矯正治療中は、器具の見た目が気になる・むし歯のリスクが高くなるなどのデメリットもありますので、しっかりとケアしてくれる歯医者さんを選ぶことが大切です。

## どんな状態であれば矯正をした方がいいのか？

子どものうちの矯正治療のメリットが分かったところで、次はどんな状態であれば矯正をしたほうがいいか？

が良いのかを説明します。一番わかりやすいのは「歯並びが悪い」状態です。歯並びが悪い場合は、上顎や下顎が小さく、歯が並ぶスペースがない場合が考えられるので、大人になってからも同じく歯並びが悪くなる可能性が高まります。

また「口呼吸」をしている状態のお子さんも矯正が必要な場合があります。その理由は、口呼吸は歯並びと密接な関係があるため、口呼吸をしているということは歯並びが悪い可能性が高いということです。口呼吸は鼻呼吸よりも細菌が入りやすく、虫歯になりやすいというリスクがあるので、矯正をすることで早めに改善しておきたいです。

## 歯並びに良くないクセは？

いくら歯並びを気にしていても、歯並びに悪影響を与えるクセをしていると悪化する場合があります。例えば、頬杖をつく・舌で前歯を押し・悪い姿勢をするクセなどです。これらのクセは早い時期に改善しなければ、歯並びが悪化してしまいます。

実は、矯正治療にはこれらの悪習癖の改善効果や、子どもの正しい成長を促す「機能矯正」という種類もあります。お子さんのクセや歯並びが気になる方は、一度歯医者さんに相談してみましょう。