

こんにちは。9月号は佐川が担当いたします。今月は『ママが今日からできる子供の歯並びをよくする10カ条』についてのお話です。

6歳前後になると乳歯がグラグラし始めて順番に永久歯に生え替わっていきます。一回り大きな永久歯に生え替わる時期には顎が鍛えられて大きく成長していなければなりません。しかし現代は食生活が変化して、ハンバーグやグラタンなどのやわらかい食べ物が好まれるようになり、顎が未発達のお子様が増加しています。すると、永久歯が生えてきても十分なスペースが足りなくなってしまう、歯並びが悪くなるのです。当院でも、就学前～小学生の多数のお様が装置で顎を拡げて歯が並べるスペースを作る床矯正をされています。そこで今日は、先日院長が矯正のセミナーに行かれ、私達も教わった床矯正の前にお家で簡単にできる顎のトレーニングをご紹介します。



①足踏みができる子にする

まず大きく足踏みをさせてみましょう。実は最近できない子供が多いのです。これは体のバランスが上手にとれないから。これを直すことで、歯並びもよくなります。

②口笛がふけるように練習する

口笛が吹けない子も増えていますが、これは口唇の力が弱っているせい。口笛を吹くことで口唇の力が鍛えられ、歯並びを整えます。

③大きな声を出す

④両目ともウイंकができるように練習する

歯並びには顔面の筋肉も影響。ウイंकを両目でさせることで、これを鍛えます。

⑤前歯を綿棒でやさしく刺激する

これは乳歯が生える前の赤ちゃんのときから効果的。やさしく前歯と周囲の歯茎を全体的に綿棒でさすってあげる。綿棒が触れたところに意識がいき、バランスよく噛むようになっていくので、これだけで歯並びが変わります。

⑥全身をくすぐってあげる

子供は1日200回笑わないと心身の成長に影響があると言われます。くすぐってたくさん笑わせることで呼吸がしっかりできるようになります。これで腹筋などが整えられ、歯並びにもよい影響があります。

⑦硬いものをたべさせる

歯が生えたら前歯でかじれるものを多く食べさせましょう。りんごや硬い肉などが効果的です。

⑧ぞうきんがけをさせよう

四つんばいはいは口を閉じ歯を食いしばる姿勢なので歯の矯正に役立ちます。

⑨前髪は眉より伸ばさない

前髪が長すぎると、どうしても常に目線が下がります。自然と顎を突き出すような姿勢となり、口が開いてしまいます。

⑩食べるときは噛む力の強くなる座り方をさせる

食事のときの座り方はイラスト参照。お尻を少し上げ、足を踏ん張る姿勢で食べることで、噛む力が1.5倍になり、歯並びを整えるのです。

また、当院では、ご自宅で簡単にできる噛む力のトレーニングとしてチューブトレーニングもお勧めしています。5～6歳くらいになると、歯と歯の間に隙間ができてるのが理想的です。お子様の歯のことで心配なこと、疑問に思われることありましたら、お気軽にまき歯科スタッフにお尋ねくださいね。

〒700-0975 岡山市北区今3-1-35 まき歯科クリニック

TEL 086-243-1006 FAX 086-243-1106

HP: <http://www.maki-dental.jp>

Mail: makishika@do5.enjoy.ne.jp

まき歯科ブログはこちら↓ よろしくね。

<http://blog.livedoor.jp/makishika/>



9月4日・11日・25日(木)は休診です。

9月10日(水)は院内研修のため休診です。

9月18日は午前中のみ診療します。

よろしくお願いたします。