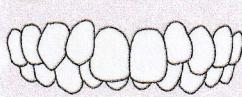
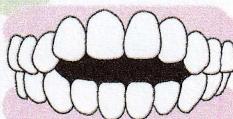


# 歯並びには乳幼児期からの生活習慣が大きく影響します

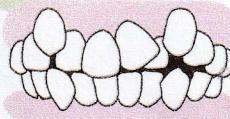
かがいにうごう  
過蓋咬合



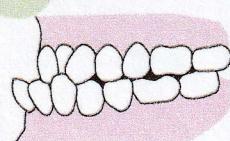
かいにう  
開咬



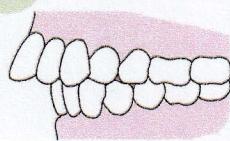
乱ぐい、八重歯



受け口



出っ歯



キレイな  
歯並びの  
つくりかた

さまざまな不正咬合



キレイな歯並び、正しいかみ合わせにするために  
周りの大人が気を付けてあげましょう!!

0歳～2歳で気をつけること

● 授乳はできるだけ母乳で

あかちゃんが母乳を吸う行為は、「かむ」「飲み込む」など口の機能発達の基礎になります。



● あおむけに寝かせましょう

うつ伏せ寝は顎に負担がかかり不正咬合の原因になります。



● 指しゃぶり、おしゃぶりは3歳になるまではOK

指を吸う、おもちゃをくわえるなどの遊びは、お口や舌の機能の発達を促す大切な行動です。

● 細乳食は乳歯の萌出にあわせたものをうす味で

1  
無歯期  
(生後6ヶ月頃まで)

上下のくちびるで  
食べ物をとらえさせます。

2  
前歯期  
(1歳頃まで)

大きめに切った食べ物を自分の手で  
口に運び、前歯でかみ切ること  
で「ひと口の量」を覚えます。

3  
奥歯期  
(2歳頃まで)

食べ物を口に入れたら、  
その子のペースでゆっくり  
かむ時間を与えましょう。

4  
完成期  
(3歳頃まで)

リズミカルにかんで、正しく  
ゴックンと飲み込みましょう。

3歳～5歳で気をつけること



● 指しゃぶり、おしゃぶりは中止

歯並びやかみ合わせに影響を与えるため、3歳を過ぎたらやめさせましょう。



第48号

● 口を閉じ、左右の奥歯で均等にかんで食べる

左右のどちらかばかりかんで食べていると、バランスが崩れ、歯列不正の原因となります。なるべく左右均等にかみましょう。



● よくかんで食べる

ひと口30回かんで食べるのが理想です。

● 食事中の姿勢に注意

食事中は背筋を伸ばして、足の裏は床や踏み台につけましょう。足をブラブラさせていると、姿勢が不安定になり、力が入らずバランスが崩れます。



● 頬杖をつかない

頬杖が癖になるとアゴのゆがみを招きます。



初声  
歯科新聞