

口呼吸と子供の歯並びについて

みなさん突然ですが、歯はどうして並んでいるのかご存知ですか？
矯正すると歯並びが変わりますよね。嘘のような本当の話ですが、実は、矯正をしていなくても歯はゆっくり動いています。歯が止まって見えるのは、今お口の中で、1番おさまりの良い位置にいるからです。

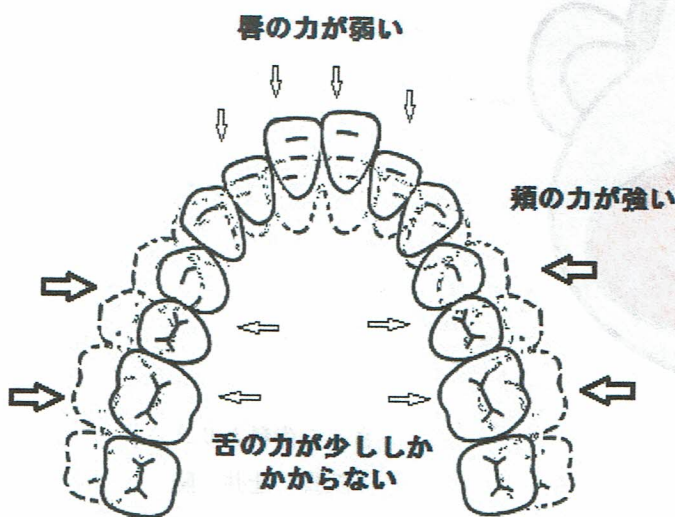
歯のおさまりの良い位置、ニュートラルゾーン

毎日お口の中では、頬、唇や舌の筋肉、噛み合わせの歯が、絶えず歯を押しています。この力の釣り合う位置があるのですが、ここに歯が並んでいます。この場所を難しく言うと、「ニュートラルゾーン」といいます。車に乗る方なら、ニュートラルギアは車が動かないので、わかりやすいと思います。

このニュートラルゾーンは、さまざまな影響を受け変化します。姿勢の悪さ、口呼吸、指しゃぶりやうつぶせ寝などの癖、食事の習慣などにも影響されます。大人になると安定しやすいですが、成長期の子供は不安定です。

子供の鼻詰まりから口呼吸が始まる

さてここで本題の、口呼吸の悪影響について述べます。口呼吸は、歯並びが悪くなる大きな原因です。子どもは鼻が詰まりやすく、口呼吸になりがちです。口呼吸をするときは口を開けるので、舌が本来あるべき正しい位置より低くなります。また、頬の圧力が歯にかかりやすくなります。そうすると、ニュートラルゾーンが変化し、上顎が狭くなります。上顎が狭いと、前歯が並ぶ場所が足りず、はみ出して「叢生（ガチャ歯）」や「上顎前突（出っ歯）」になります。



上顎の上には鼻の穴があるため、上顎が狭いと鼻の穴も狭くなります。なので、さらに鼻呼吸がしにくくなり、口呼吸の悪循環に陥ります。

口呼吸になると喉が乾燥して風邪をひきやすかったり集中力が保ちにくかったりと様々な害があります。なので、こういった状況にならないためにも、鼻呼吸をすることはとても大切です。

とっても大事な舌の位置

リラックスしてみてください。舌の先はどこにありますか？

本来舌の先端は、上の前歯の少し後ろのポコッとした膨らみ(スポット)に位置しています。スポットに舌があると、上顎が舌の筋肉に押し広げられ大きくなって、歯が並ぶスペースを確保することができます。あとから成長する下顎も上顎に合わせて広がるので、歯並びが良くなります。なので歯並びがきれいな人は、上顎の形と舌の形が同じです。

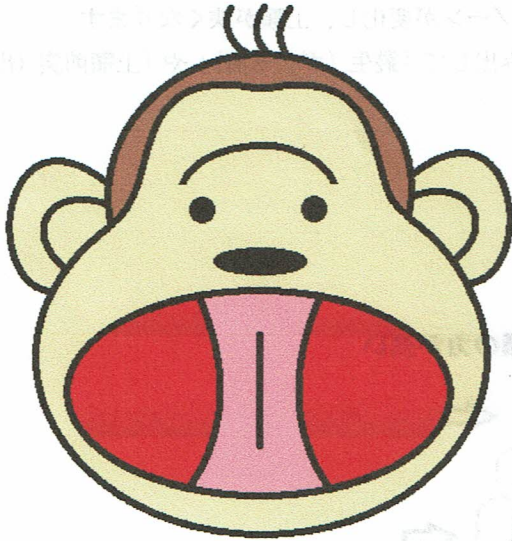
やってみよう！舌のトレーニング

まずスポットの位置を確認してください。この場所を自覚することが大切です。

お子さんにも指で「ここ」と教えてあげてください。

「ポッピングトレーニング」

舌全体を上顎に吸い付け、ポンと音を出してください。このとき、舌の先はスポットにつけ、まるめないようにしましょう。



4歳頃の歯



さくら歯科クリニック

院長 辻井 隆