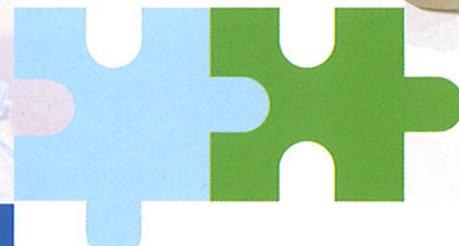
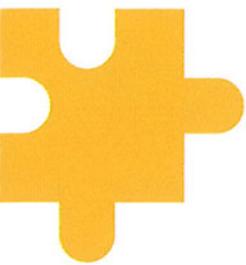




〇歳からの

# キレイな 歯立 び作 り

ご家庭で出来る年齢別ワンポイント



医療法人社団 島田歯列育形成会



島田歯科医院

# 0歳 キレイな歯並びのために

## 母乳で育てましょう

赤ちゃんのとき、母乳を飲んでいたか、哺乳瓶で飲んでいたかによって、くちびるの力が変わってきます。

くちびるの力が弱いとお口ポカンとなり、口呼吸が習慣になってしまいます。

赤ちゃんが母乳を飲むとき、くちびるでお母さんの乳輪をしごいてミルクを集め、集まったミルクを強く吸い出して飲み込みます。母乳を飲むことで、くちびるの筋肉が発達していきます。

哺乳瓶では、簡単にミルクを飲めるのでくちびるの筋肉が正常に発育しない場合が多くなります。母乳を飲ませることで、お口ポカンにならなくなります。母乳がとても大切となります。



浅飲みではなく、深飲みさせる。  
深飲みにより舌は乳首を介して口蓋の成長に繋がる。



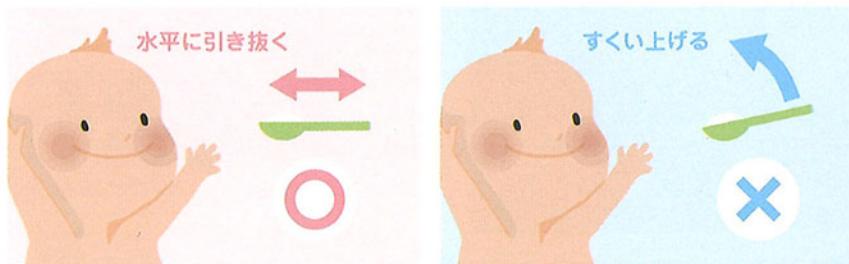
# 1歳 離乳食のあげ方

## 離乳食のスプーンの使い方

離乳食を与えていたる時期では、お子様が離乳食を捕食する動きを覚えてもらうことが非常に重要です。多くの保護者の方がやりがちな離乳食の与え方として、スプーンで離乳食を赤ちゃんの口に突っ込んだり、スプーンを動かして離乳食をお口の中に入れる行為があげられます。

自分で食事を取り込むことを覚えさせないと、正しい咀嚼の仕方や、丸飲み等の悪い癖もついてしまい、健やかな成長に繋がらなくなるリスクがあります。

正しい離乳食のあげ方は、スプーンを下唇に当てて、上唇が下りてくるのを確認し、スプーンを上唇に当てて水平に引き抜くことです。その際は、スプーンをすくい上げてはいけません。それにより、上唇の筋力がつきます。



離乳食を上手に食べさせるために用意すべきもの

椅子

おすわりができるようになったら、  
足が固定される安定感のあるベビー椅子にする



# 2歳 よく噛む習慣をつくりましょう

## よく噛んで、顎と筋肉を発達させてキレイな歯並びにしましょう

現代の食生活はやわらかいものが多いので、顎と筋肉が正しく発育せず、歯が並ぶスペースができません。やわらかいものばかりではなく、歯ごたえのあるものを食べさせましょう。

一口サイズよりも大きいものを前歯で噛み切って、奥歯でしっかり噛んで食べるようしましょう

手づかみで大きなものをかぶりつく方が顎や筋肉がしっかりと成長します。



足が地面につく椅子に座らせて、テレビを見せずに食事をさせましょう

食事に集中させることが重要です。テレビを切り、床にしっかりと足をつけて、食事をさせてください。



指しゃぶりは3歳までにやめさせましょう

指しゃぶりをしていると、歯並びがだんだん出っ歯になっていきます。

指しゃぶりは、「さみしい」「ねむい」「おなかすいた」など心の表現でもあるので、愛情を持って指しゃぶりを止めてあげましょう。



# 3歳 色々な食材を楽しみましょう

## 好き嫌いの少ない子に育てましょう

この時期は、お子様の食べられる食材の幅が広がります。沢山の食材に触れ、与えることで好き嫌いが少ない子に育ちやすくなります。



## 噛みつぶせる硬さの食事を与え意識的に噛ませる

この時期は、正しい咀嚼機能を獲得する上で最も重要な時期となります。食事の時にも意識させないと、異常な「噛む」リズムのままで成長してしまいますので、正しい「噛む」リズムを身につけさせましょう。

この時期に身についたリズムが一生残りますので、より注意が必要です。

また、和食中心の食事にして、お子様の味覚の発達を促しましょう。



## 出来れば手づかみで前歯で 噛み切るのが理想

お箸で小さく切った物を食べるのでは、頬も筋肉も発達しないため、大きな物を手づかみで前歯で噛み切るのが理想の食べ方です。



# 4歳 お口ポカンだとなぜダメか

## お口ポカンを治させましょう

お口ポカンであると、歯並びが出っ歯になります。それ以外にも、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。お口で呼吸をしていますので、原因菌が直接体に入ってしまうためです。

また、集中力も続かなくなります。頭を使い集中していると、脳は熱を持ちます。鼻で呼吸すると鼻のすぐ上の脳を冷やすことができますが、口で呼吸をすると脳を冷やすことができず、脳がオーバーヒートしてしまい集中力がなくなります。



お口ポカンを治すには、まず鼻で呼吸をさせる必要があります。鼻の粘膜が充血して、鼻がつまるようであれば、耳鼻科に行って、鼻のつまりを治します。そして、唇がしっかりと閉じるように唇の筋力をつけましょう。

島田歯科医院では、お口ポカンを治すグッズを無料でお渡ししていますので、お気軽にご来院ください。

# 5歳 歯並びの治療へ



島田歯科医院の小児矯正



歯列育形成



プレオルソ  
マイオブレイス



インビザラインファースト

プレートを使って、顎を少し  
ずつひろげて、きれいな歯並  
びをつくる矯正装置です。

反対咬合(受け口)、上顎前  
突(出っ歯)を改善する矯正  
装置です。

透明な目立ちにくいマウス  
ピース型の矯正装置です。

## 3Dスキャナー

島田歯科医院では、最新機器3Dスキャナーを導  
入いたしました。3Dスキャナーはインビザライン  
ファーストのマウスピースを作成するための機器  
です。通常は、印象材といった粘土のような型取り  
の材料を使います。お子様によっては気持ち悪く  
吐き気を催す(嘔吐反射)ことがあります。



この3Dスキャナーは光学印象といい、光を当てる  
ことで型取りを行うため、嘔吐反射を起こしにくくなります。また、スキャンした後は、自分の歯  
型を画面上で見ることができ、また矯正後の歯型をシミュレーションで見ることができます。



## \* 良い癖付けをしましょう \*

ほおづえ  
頬杖をやめさせましょう

頬杖をしていると、手が頬を押し顎の形が悪くなり、結果として歯並びが悪くなります。

仰向けて寝る習慣をつけさせましょう

横向き寝、うつぶせ寝をすると、顎に力がかかり、歯並びが悪くなります。

### 食事中はテレビを見せないようにしましょう

どうしても食事中テレビを見るようになってしまった場合はテレビを正面にまっすぐ見て食べさせるようにしましょう。テレビを横目に見ながら食事をすると、噛み癖がついて歯並びが悪くなります。

子どもが複数いて毎日全員を正面に座らせることができない場合は、正面→左向き→右向き→正面など、毎日席替えして座らせ食事を食べさせましょう。

毎日  
席替えを  
しよう /

テレビ