



むし歯ZERO通信

令和5年11月20日
芽室町子育て支援課
子育て支援係 発行
電話 62-9733

むし歯ZERO通信では、歯と口の健康についてお伝えしていきます。是非ご家族でお読みください。

●歯並びに関わる癖のお話

「指しゃぶりをしていると歯並びが悪くなると聞いたんだけど…」と、あるお母さんから相談を受けたことがあります。確かに、指しゃぶりをしていると歯並びが悪くなるケースがあります。話を聞くと、そのお子さんは2歳。さて、2歳のお子さんに指しゃぶりを辞めさせた方がいいのでしょうか。

●どんな口腔習癖があるのか

①吸指癖 いわゆる指しゃぶりのこと。
4歳までは生理的なものと考えられる。
それ以降は自然と辞めていくことが多い。



②咬唇癖 口唇をかんだり、吸ったりすること。下唇をすることが多い。



③舌突出癖 舌を前歯に挟んだり、突出させる。



④咬爪癖 爪をかむ癖のこと。小学生に増加する。



●他にもある歯並びに影響する癖



頬杖やうつぶせ寝も、顔の片方に外からの力がかかるため顔面非対称や歯並びの非対称を引き起こすことがあります。

●やめさせる？どうする？

誰でもなんらかの癖を持っています。しかし、その癖が歯並びや顔貌に影響があると言われるとどうでしょう。やめさせなければいけないと、焦りますよね。

一般的には、5歳頃までに中止でき、他の癖に移行しなければ歯並びは改善するとされています。指しゃぶりや、爪かみは、どんなときにそれを行っているかを観察し、別のことに気をそらしたり、入眠時に手をつなぐことがいいとされています。舌を前に出す癖、口唇をかむ癖は口のトレーニングが有効だとされています。遊びのひとつに取り入れることができるといいです。コロナ禍のマスク常用により増加したと言われている口呼吸なども、トレーニングで改善されます。

トレーニングのひとつに全国小児歯科開業医会（JSPP）が制作、監修を行った「お口の体操を含めた全身体操（はっけよいアニマル体操）」があります。



詳しくは動画をチェックしてみてください。

●体験談をご紹介します

実際、筆者も小学生の時は爪をかむ癖がありました。歯並びに大きく影響はしなかったものの、専門家が見るとすぐに分かるほどです。ですので、娘が指しゃぶりをなかなか辞めなかったときは、すごく焦りました。歯並びに影響があると知っていただけに、辞めさせ方をいろいろ考えましたが、どれもうまくいかず、とうとう4歳を過ぎてしまいました。

4歳以降は、精神的なものが起因していると言われていましたので、愛情が足りないのだろうかと自分を責めることもありました。

しかし、無理やり辞めさせることによって、大好きだった親指を嫌いになってしまうのはどうなんだろうと考えました。そこで、積極的にやめさせようとしないことにしたのです。5歳になり、気が付くと少しずつ指しゃぶりの回数が減ってきました。

そして、前歯が抜け代わる前に完全に辞めることができました。

しばらくたって、本人になぜ指しゃぶりをしていたのか聞いてみましたが、恥ずかしそうに「わからない。」と答えていました。

そんな娘も、今は小学4年生になりました。しかし今度は、小学生に増加する爪かみをしています。あの頃の自分より、広い心を持って「どうしたものか」と悩んでいる日々です。