

こあら新聞

第21号
担当 長澤 優香

習癖について

おぐち



主な習癖

当医院でもお子さんの歯並びや咬み合わせの相談がありますが、皆さんのご家庭では気になったことのある方はいらっしゃるいませんか？

歯並びによっては、舌足らずな発音になったり顔貌にも変化を招いたり様々です。原因としては遺伝だけではなくお口の悪い癖“口腔習癖”と、頬杖などお顔近辺の“態癖”が関係していることが挙げられます。今回は、意外と無意識に行っていることが多く、それらの癖が、どのような影響をもたらすのか説明していきます。

習癖はお口の中のものと周囲の癖に分けられます。

1. 指しゃぶりⅡ親指をくわえていることにより、指だこができることがあります。
2. おしゃぶりの常用Ⅱおしゃぶりも歯並びにとっては良くありません。
3. 弄舌癖
- 咬舌癖Ⅱお口の中で舌を歯におしついたり咬んだり、舌を動かす癖です。
- 舌突出癖Ⅱ舌を歯と歯の隙間から突き出す癖です。
4. 異常嚥下癖Ⅱ嚥下（飲み込む）時に舌を正常に動かさないことです。

5. 弄唇癖

● 咬唇癖Ⅱ唇を咬む癖です。

● 吸唇癖Ⅱ唇を吸い込む癖です。

6. その他

● 睡眠時態癖Ⅱ就寝時に無意識に行っている癖で、うつぶせ寝や横向きなどが歯並びに悪影響を及ぼします。

● 爪かみ（咬爪癖）Ⅱ直接歯並びに影響するとは言えませんが、深爪になることで病気に罹りやすくなります。

● 口呼吸Ⅱ鼻咽頭疾患によって起こることがあります。

● 鉛筆など物を咬む癖Ⅱタオルやおもちゃをかむ癖も含まれます。

● 頬杖Ⅱ特に就学したお子さんに多い癖になります。ものを考える時にやってしまいがちです。

原因



近年の生活環境や社会環境による緊張や不安、不満など精神的なストレスを和らげるために上記の習癖を行うことがわかってきました。例えば、テストや受験、部活の大会が近くなり忙しい、家事や介護など、時間的制限からくるストレスが考えられます。また、環境の変化により鼻疾患が増えてきたために口呼吸の方も多くなっています。この癖も俗に言う“出っ歯”になるなど歯並びと関係してきます。

症状



上記の習癖によって歯並びの他に顎骨や口腔機能への影響など大きく分けていくと・・・

1. 歯列への影響

● 上顎前突Ⅱ上の歯が突出している、俗に言う“出っ歯”のこと。

● 前歯の傾斜Ⅱ前歯が内側に傾いた状態のこと。

● 開咬Ⅱ上の歯と下の歯が咬み合っていない状態のこと。

● 歯列弓の狭窄Ⅱ歯が並んだ状態（アーチ状）が歪んで変形すること。

● 交叉咬合Ⅱ正常な咬み合わせは上の歯が下の歯をおおっており、上の歯列全体が下の歯列よりもやや外側にありますが、交叉咬合は片方の奥歯の咬み合わせが正常で、もう片方の奥歯が反対に咬み合うことを言います。

2. 顎骨への影響

● 高口蓋Ⅱ上顎の裏側が通常より深いこと。

● 骨隆起Ⅱ強い力がかかることにより顎の骨が出っ張ってくる状態のこと。

● 顔の歪みⅡ顔貌に左右や骨格の歪みが出てきます。

3. 軟組織への影響

● 上唇の翻転（口元の突出、口が閉じにくい）

4. 口腔機能への影響

● 発音：サ、タ、ラ行がうまく言えない、聞き取りづらい。舌足らずな発音になる。

● 咀嚼：よく噛めない、前歯で噛み切れない、音を出して食べてしまう。

● 嚥下：上手に飲み込めない、飲み込むときに舌が歯と歯の間にあるなど、舌でうまく食べ物の塊を送り込めない（異常嚥下癖）。

● 口呼吸

改善策・治療法



- まずは習癖そのものをやめていく
- 不安やストレスを理解し軽減する
- 舌や口腔周囲筋、正しい嚥下のトレーニングを行う
- 指しゃぶりの場合、爪の先に葉や辛いのものを塗る
- 鼻咽頭疾患を治療する
- 歯列の矯正（ただし習癖がある方は元に戻りやすいので、矯正治療に先立ち習癖をやめることが前提です）
- マウスピースの使用（寝ている時に無意識に行っている歯ぎしりや食いしばりを緩和することができます）

こあら先生より一言



今年も残すところあとわずかとなりました。皆さんにとって、この一年間はいかがでしたか。あっという間に一年が過ぎ、今年もやり残したことが多くと反省の日々です。先日ある学会で、大学時代のクラブの一年先輩と一年後輩の先生と一緒に写真を撮る機会がありました。とても懐かしく感じたと共に、写真を眺めつつ月日が経つのは何と早いことだろうと思いました。

最後に



歯並びは遺伝だけではなく、以上のような習癖が大きく関係してきます。成長期のお子さんの場合には噛むことや発音、飲み込みなどの口腔機能の発達にも影響してくるため、早めに習癖をなくすことが大切です。また、矯正治療をお考えの方は、習癖を改善しないで歯並びをきれいにしても、また戻りやすくなってしまおうということに注意が必要です。

🌸 今年は独り立ちをするために引越して新生活♪冬の洗濯物って苦行ですね（泣）
なんとか生き延びることができたので、来年こそは色々なことに積極的に取り組みたいです。あとは車で遠出をしたいなあ。まずはお菓子の新境地開拓と、おっちょこちょいを直さないと…（苦笑）

長澤

🌸 毎年言っていますが、1年は早いです。今年の反省はまじめにジョギングできなかったことです。年齢とともに体力が続きません。喉も弱かった私ですが、プロポリスを飲んでからは無敵なのです！！来年は、ジョギング…ではなく…よし、TRFのイージドゥタンササイズに挑戦。さらに無敵を目指します。オー！

吉田

スタッフの広場

🌸 2012年は自分を磨いたり、いろんなことに挑戦した1年でした。そして、たくさんの出会いに感謝。皆さんのおかげで今の私があります。「ライバルは昨日の自分」をモットーに1年間頑張りましたが、これからも日々成長していきたいと思っています。来年は料理の幅を広げ、いろいろな料理にチャレンジしたいです。今はもつ煮込みと牛すじの煮込みを練習中！！

仁藤

🌸 先日、とっても美味しい韓国料理屋さんに行ってきました。オススメは「海鮮スンドゥブ」♪辛いものが苦手な私ですが、「また食べたい！」と何度も思い出しちゃってハマリそうです（笑）。
グルメ巡りが大好きい〜♪なので、次は美味しい麻婆ラーメンに行ってみる予定です。

武田