

# 早分かり保育所(園)・幼稚園 歯科マニュアル

## No.4 口腔に関する「クセ」と歯並び編

### ● 歯並びについて ●

- ・ はんたいこうごう 反対咬合 ・ ・ ・ かぎくぜんとつ (下顎前突) 下顎前歯が上顎前歯に対して、せつたんこうごう 切端咬合よりも前方に突出しているもの (受け口)
- ・ じょうがくぜんとつ 上顎前突 ・ ・ ・ 上顎前歯が下顎前歯に対して、正常よりも前方に突出しているもの (出っ歯・前歯の突出)
- ・ かがいこうごう 過齧咬合 ・ ・ ・ 上下顎前歯の咬み合わせが垂直的に深いもの (深い咬み合わせ)
- ・ かいこう 開咬 ・ ・ ・ 上下顎前歯が数歯にわたって上下的に開いて、咬まない状態のもの (開いた咬み合わせ)
- ・ そらせい 叢生 ・ ・ ・ 転位歯、捻転歯などを伴い、配列状態が乱れたもの (いわゆる乱杭歯)
- ・ せいちゅうりゅうかい 正中離開 ・ ・ ・ 左右側の永久歯上顎中切歯の間が開いて、隙間のあるもの
- ・ その他 ・ ・ ・ 切端咬合・交叉咬合等上記にあてはまらない咬合異常



混合歯列期の反対咬合



永久歯の前歯の突出



混合歯列期過齧咬合



乳歯の開咬



混合歯列期の叢生



永久歯の正中離開

※ 混合歯列期とは・・・乳歯と永久歯が混じりあった時期

## ● クセの種類 ●

歯並びを悪くする原因として、幼児期の悪い「くせ」が深く関わっている場合があります。その「くせ」の種類には以下のようなものがあります。

- ① 指しゃぶり ② ツメかみ ③ 口唇（上下）の異常な癖（舐め、吸引）  
④ 玩具・ハンカチ・机・衣服・エンピツ等の噛み癖 ⑤ 舌の癖 ⑥ 唾液ののみ方



①



②



③



④



④



⑤

これらの習癖の程度が問題で、3歳を過ぎても長期継続している場合はあごの成長に悪影響を及ぼしたり歯列不正、口唇を閉じにくくするなどの原因になることがあります。

この「くせ」を適切な時期にやめさせることが健康な子どもを育てることにつながります。

## ● 指しゃぶりについて ●

子どもの指しゃぶりは年齢によって意味が異なります。3歳までは心配ないと思われれます。

### 0歳児の指しゃぶり

赤ちゃんの指しゃぶりは生理的なもので、自分の指を吸うことで不安をやわらげてくれたり、気持ちを落ち着かせてくれるものと言われています。

### 1歳児の指しゃぶり

この時期の指しゃぶりは生理的なもので悪いことではありません。歯への影響も心配ありませんので、あまり神経質にならずにお子さんとのふれあいを大切にしてください。いずれ自然にとれてきます。ちょっと緊張したときに本能的に安心するため指をしゃぶることが多いようです。

## 2歳児、3歳児の指しゃぶり

昼間はしなくなっても夜、寝るときになると指がお口にいつているという場合が見られます。心理的に落ちつきたいときに多いようです。さびしいとき、不安なとき指をしゃぶりながら自分の精神を安定させていきます。

前歯を押し出してしまうことがあります。指しゃぶりをやめればもとにもどることが多いので、歯ならびや噛み合せに対する影響もそう心配はありません。やめさせようと注意したり叱ったりする必要はありません。

## 4歳児、5歳児の指しゃぶり

4、5歳児になっても指しゃぶりをやめない場合は、単なるくせだけでなく心理的な問題、発達上の問題などが関係することもあり、放置するわけにはいかないこともあります。4、5歳まで続きますと噛み合わせに影響がでることもありますので、年齢との関係を考えてかかりつけの歯科医に相談してください。

## ● クセの改善時期と指導 Q&A ●



### Q1. 指しゃぶりが気になります。悪いことなんですか？

#### A1. ● なぜ悪い？

0～3歳位までの指しゃぶりはあまり問題ありません。しかし、4歳以降の指しゃぶりは、やめた方がいい「悪い癖」とされています。前歯が前に出て歯並びが悪くなる可能性があり、それに伴い、上下の歯がかみ合わなくなり、**発音や噛み切ることに悪影響**を及ぼすからです。

#### ● 原因は？

特別な原因がない単なる癖である場合もありますが、周囲の環境に適應できないで精神的ストレスをかかえたり、両親・兄弟への欲求不満や対立など心理的な原因で起こる場合が多いようです。

### Q2. 開咬(オーブンバイト)はなぜおこりますか？

A2. ● 遺伝の要因もありますが、多くはクセが原因でおこります。指しゃぶりを長い間続けることによっておこります。

#### ● 食べ物やつばを飲み込む瞬間に、舌を突き出すクセの子どもがいます。

そういう子どもは前歯が伸びてこられないため開咬となります。食べ物を噛み切ることや、発音や歯並びやあごの発育に影響します。

### Q3. 指しゃぶりを上手にやめさせるには、どうしたらいいでしょう？

A3. 強く叱ったり、指に刺激物を塗ったりしては逆効果。

まず、**子どもとの触れ合いを大切にし、自分からやめたいと思わせるように心がける事が大切。**なるべく手や指を使う遊びを教えたり、夜は手をつないで寝てあげてみましょう。

**歯並びや発音に影響がでている場合は、歯科で診察を受けてみてはいかかでしょう。**

## ● クセについての注意事項 ●

### 子どもの生活リズムを整えることが基本です

大人からの押しつけという形ではなく、子どものエネルギーを十分発揮させ、手や口を使わせる機会を増やすことも大切でしょう。

### 心のケアが大切

- ・十分な愛情や安心感が大切です
- ・人との関係や遊びに自信を持たせましょう。
- ・自分から「やめたい」という気持ちを持たせましょう。
- ・みんなの協力も必要です。（幼稚園・保育園・地域の連携が必要です。）
- ・両親の意見の対立はないか？
- ・過保護ではないか？逆に淋しくさせていないか？

このようなことが原因である場合もあります。

### <おしゃぶりは？>

一部では、くちびるや舌に機能的な運動をさせたり、情緒の安定に役立つといわれていますが、悪影響の方が多いように思われます。第一に清潔ではありません。またそのおしゃぶりの弾力の為に上顎の成長に影響を与えます。唇を閉じなくなる為、唇が閉じにくくなることもあります。

“悪いくせ”と“噛み合わせ”は適切な時期に、適切な指導と治療が必要になります。  
何か心配なことがあったら早めにかかりつけ歯科医に相談しましょう！

## 静岡県厚生部 静岡県歯科医師会

早分かり保育所(園)・幼稚園歯科マニュアル  
平成20年3月

社団法人 静岡県歯科医師会

〒422-8006 静岡市駿河区曲金3-3-10  
TEL 054-283-2591 FAX 054-283-3590  
URL <http://www.s8020.jp>