

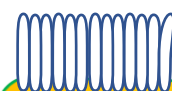


乳幼児期の口の悩み



乳幼児期の子どもをもつ保護者が気になる口の悩みについて、歯医者さんに聞いてみました。

くれ子育てねっと ほけんだより
<https://kure-kosodate.com/service/829.html>



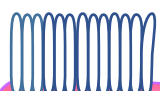
口の悩み その③ 子どもの指しゃぶり



指しゃぶりは子どもの健全な発達の1つです！

「指しゃぶり＝絶対やめさせるべきもの」ではありません。指しゃぶりは、子どもの健全な精神発達段階の1つとして、必要な反応と言われています。指しゃぶりを卒業するタイミングの目安として、3歳までは様子を見てあげましょう。

歯並びやあごの成長に問題がなく、「機嫌が悪い時に指しゃぶりをするくせがある」、「眠たい時に少し指しゃぶりをしている時がある」程度であれば、無理にやめさせる必要はありません。子どもにとっても、気持ちが安定するためのしぐさなので、見守りましょう。



口の悩み その① 子どもの歯並び

気になったら、まずは受診を！



子どもは3歳を過ぎると、かみ合わせや歯並びの傾向がはっきり現れてきます。

矯正治療が必要かどうか、治療をいつから開始するかは、口の中の状態や年齢によって異なります。

歯並びが気になったら、早めに受診して、小児歯科に相談しましょう。



口の悩み その② 子どもの歯ぎしり

心配しなくて大丈夫！ 子どもの歯ぎしりは自然現象です！

子どもの歯ぎしりは、上下の前歯が生えそろうってくる生後8か月頃から始まり、中学生頃まで続くことがあります。音が大きく、ギリギリと削れるような音がするため、心配する保護者が多いようです。

歯ぎしりは、次に生えてくる歯の位置や、あごの位置を決めようとする生理現象です。ほとんどの場合が、成長に伴うかみ合わせの変化に順応するために、歯をすり合わせて、かみやすいポジションをつかんでいるのです。

このような理由から、治療が必要となることはほとんどありません。

ただし、歯が必要以上に削れてしまうほど、歯ぎしりが強い子どもは、歯ぎしりをやめさせるというよりも、歯や歯ぐきを守るために、「ナイトガード」というマウスピースを、眠っている間に装着する場合があります。



指しゃぶりが長く続くと、 どんな影響があるの？



指しゃぶりとは、指を上歯の裏側にある「こうがい口蓋」という部分に押し付けるしぐさのことです。チュウチュウと指を吸うことで口の中の圧力が高まるため、指しゃぶりが長期間にわたると、次の3つのように、歯並びやかみ合わせに影響が出てくる場合があります。

1

しれつきょうさく
歯列狭窄

指を吸う力によって、上あごの歯の並びが狭くなる

2

じょうがくぜんとう
上顎前突（出っ歯）

歯列狭窄によって、上あごと下あごのかみ合わせがずれて、上あごの前歯が前に出てくる

3

かいこう
開咬

歯列狭窄によって、上あごと下あごの前歯がかみ合わない

この3つの状態は、「ふせいこうごう不正咬合」と言い、矯正治療が必要になります。



子どもの指しゃぶりを そろそろやめさせたい… おうちでどのように 関わったらいいの？



3歳を過ぎても、指しゃぶりをずっと続けている子どもの場合、「本当は自分でもやめたいけれど、やめられない」という場合があります。家庭で、子どもが指しゃぶりをスムーズにやめられるように、サポートしましょう。具体的には、指しゃぶりをしている時に声をかけて、意識を別のところに向けるなどの工夫をすることで、徐々に指しゃぶりが見られなくなることがあります。5歳頃になっても、指しゃぶりをやめられない場合は、歯科医による治療や専門的な指導が必要となる可能性が高いため、小児歯科や小児科へ相談しましょう。

