

Kamu Kamu News

カムカム・ニュース

2019.02 vol.72

「^{たい}態癖^{へき}」ってなに？

みなさんは「態癖」という言葉を聞いたことはありますか？！

態癖とは、毎日の生活の中で無意識におこなう様々な癖や習慣のことです

★ 毎日行うことでお口（歯並び）にとても大きな影響がでるものもあります！！

例えば…



顔・からだバランスケア お口の健康を保つために 筒井照子 著より

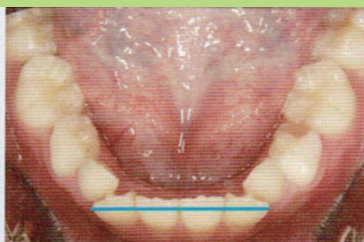
などが、あります。

実際の写真でご覧ください。



口腔周囲筋の癖

●下口唇の巻き込み



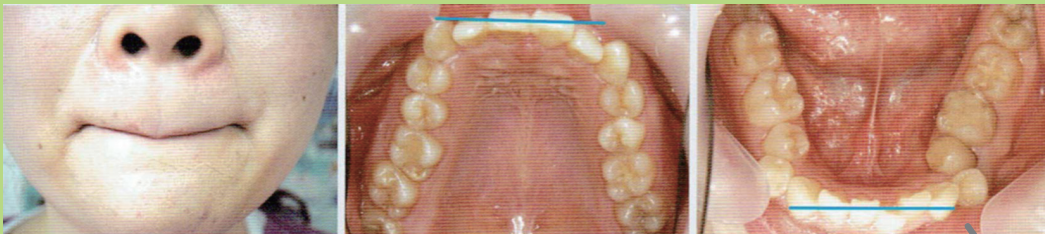
●舌癖



●下口唇の巻き込み



●下口唇の巻き込み

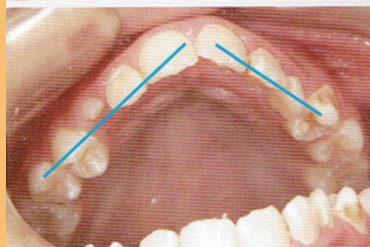
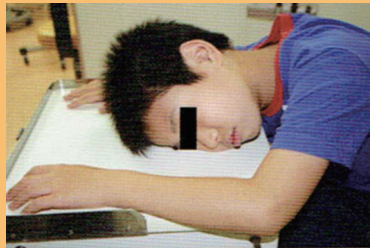


狭義の態癖

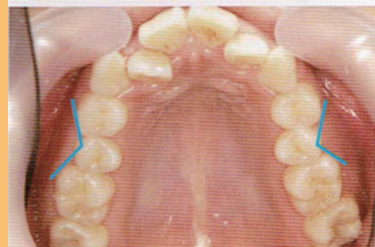
●睡眠態癖（横向き寝）



●睡眠態癖（うつ伏せ寝）



●頬杖



DHstyle8 P13・14より

上記の写真でもわかるように

- ・下唇を巻き込むことで、下の前歯が一直線に揃う
- ・舌の位置が悪いと、発音に支障が出る
- ・舌が前歯を押し出すために出っ歯になり、常に口が開いた状態になる
- ・唇で前歯を押し出すことで、内側に倒れこむ
- ・長い時間力がかかることで、歯が傾く

など、私達が想像もしないことが実際にお口の中で起こってしまいます
結果、歯並びが悪くなりかみ合わせも安定せず、**顔や身体・姿勢のゆがみ**に
繋がり、子供の場合、**集中力の欠如**にも繋がります。

お口の健康を壊す大きな3つの原因として



- ①虫歯
- ②歯ぐきのはれ
- ③歯並び、かみ合わせの崩壊

虫歯・歯ぐきのはれの予防には、
毎日のお口のお掃除（歯ブラシ・フロス）が
そして歯並び、かみ合わせを守るためには
態癥に注意する事が、とても大切です！！

実際の態癥指導とは・・・

- 1 身体やお口の中を診て態癥を予想する
- 2 生活習慣をチェック
- 3 どんな態癥を行っているか本人にしらせる
- 4 それぞれの態癥に対する適切な指導
- 5 来院時のチェック

大人が思っている以上に子供の生活習慣・生活リズムはとても大切です！！
最近の子供の生活を考えると、ゲームやスマホが真っ先に頭に浮かびます。

長時間同じ姿勢でこれらを行うことで長い時間・同じ方向に体に力がかかって態癥につながることも明らかです。

ほとんどの態癥は無意識のうちに行われています。
よって態癥をなくすためには、家族で根気強く取り組むことがとても大切です。

お子様の健康もため、是非一度話し合ってみてください。

生活習慣や態癥を知ること
で歯だけでなく
体全体の健康を
見直すきっかけ
になりますよ！



歯科衛生士

寺田悦子さん