

本康歯科ニュース



世界中のどの歯医者に行くよりも、この歯医者に来て良かった！！と思ってもらえる歯科医院めざして！

歯並びを気にするならば、赤ちゃんから？歯並びは遺伝ではなく赤ちゃんからの生活習慣?!「きれいな歯並びのための食事と姿勢」

いま急増してるのは、“下の歯が見えない”状態の子ども。気道が狭くなってしまうため、将来的にお口ポカンやいびき、睡眠時無呼吸症候群になってしまいう可能性もあるといわれています。「歯並びがよくないようだから、矯正を考えようか？」という時期って、歯がはえ変わり始める小学生くらいではないでしょうか？そもそも歯の凸凹はお母さんのお腹の中にいる胎児のときから、歯茎の中に歯があり、その時点で凸凹しています。それを考えると、これまで歯並びはすべて遺伝なのかと思われてきましたが、決してすべてがそうではなく、歯並びというのは、0歳～1歳までの姿勢の発達と生活習慣が大きく影響しているのです。はじめから歯並びがきれいな人はなくて、“生まれてから、顎がしっかりと成長することによって、歯がきれいに並ぶ”ということがわかりました。すなわち、歯が重なってしまうのは、顎の成長不足ということなんです。特に上顎が成長する時期というのが、10歳ごろまで！それまでに成人の95%くらいまで上顎の成長が終わってしまうのです。だからこそ、誕生から幼児食になるまでの時期に気をつけておく必要があるんです。下顎については身長が伸びる12歳前後に成長するため、受け口（下の歯が上の歯よりも出ている状態）の子はさらに進行してしまうことになります。普段の食事でどのようなことについて気をつければいいのかというと「理想はサザエさんの食卓！」。ちゃぶ台を囲むサザエさん一家。ポイントはテーブルの高さ。肘よりも高いテーブルだと脇がしめられないため、子どもにとっては姿勢が崩れて食べづらい姿勢に。ほかにも、家族全員がお茶碗をもって食べるなど、安定した姿勢で食べるために、お茶がテーブルの上に乗っていないこと。サザエさん一家は、食事が終わったあとの団らんの時間に、ちゃぶ台の上に湯飲みだけが乗せられているシーンが登場します。食事中にお味噌汁以外の水分を口にしないのです。歯列矯正が必要になる子どものほとんどが、お茶やお水で流し込むように食事をしていることが多いそうです。このことから、顎の発達のためには、脇をしめて頭を安定させた姿勢で、しっかり咀嚼することが重要だということがよくわかります。そして、最後のポイントは、TVが消されていること。誰もがわかっている基本的なことかもしれませんが、意外とできていない家庭は多いようです。食事に集中して、家族みんな楽しく食べることを大人も心がけましょう。

歯とお口にまつわる歴史

デジタルヒストリア

たきざわ ばきん

滝沢馬琴はオリジナルの歯みがき粉を愛用！

さまざまな種類のある歯みがき粉ですが、皆さんもお好みのものをお使いだと思います。かつて江戸の文化人たちも歯みがき粉にはそれぞれの志向があったようで、中には**オリジナルの歯みがき粉**を愛用していた人もいました。なんそうさとみはっけんてん「南総里見八犬伝」で知られる**滝沢馬琴**は、貝のカルシウムと焼き塩を使用したオリジナルの歯みがき粉を使っていたそうです。また、当時の恋愛小説として有名な「閑情未摘花」で知られる**文筆家**しやうていきんすいの**松亭金水**は、市販の歯みがき粉を使わず**塩だけでみがく**ことを好んでいたとか。皆それぞれにこだわりがあったようです。

