



お子さまの歯ならび、気になりますか？

こんにちは！ 副院長 歯科医師の鳴澤です。

今月は当院で行っているお子様の歯並び矯正についてお話ししたいと思います。

最近大人の歯が生えてきたけど並びがガタガタ、出っ歯、このままで大丈夫かな？ 矯正っていつからするんだろう…そんな風に思ったことはありませんか？

当院では永久歯に生え変わる時期のお子さん向けの矯正、「PRO 矯正」を行っております。

PRO 矯正とは、歯並びだけでなく

P:Posture=姿勢、R:Respiration=呼吸 も改善させる
O:Oral appliance=矯正装置（マウスピース）を使用した矯正のことです。

なぜ姿勢と呼吸？と思われたかもしれません。
姿勢や呼吸はお口周りの筋肉を非常によく使います。
お口周りの筋肉の使い方で歯並びに影響が出てくるのです。

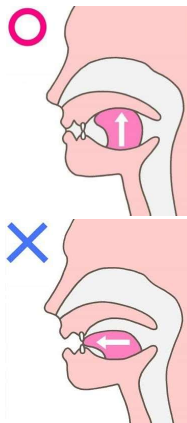
例えば本来鼻呼吸が正しい呼吸法ですが、近年口呼吸のお子さんが増加しています。

口呼吸が続くとお口を常にかいた状態が続きます。するとどうなるか…

【口呼吸を続けると】

1. 舌の位置が低くなる

- 通常、鼻呼吸しているときは舌が上あご（口蓋）にぴったりくっついていています。
- しかし、口呼吸だと舌は下に落ち、上あごに触れなくなります。



- 舌が上あごを内側から押すことで、上あごの幅が適切に広がるのですが、舌が下がったままだと上あごが狭くなり、歯が並ぶスペースが足りなくなり、結果的に歯並びがガタガタになります。

2. 口周りの筋肉バランスが崩れる

- 口が常にかいていると、唇や頬の筋肉がゆるみ、外からの適度な圧力がなくなります。
- 一方で舌の支えもないため、歯が内側にも外側にも動きやすくなり、歯並びが不安定になります。

3. 顎の成長に影響

- 口呼吸をする子どもは、姿勢も悪くなりやすく、下顎が後退したり、顔全体が縦に長くなることがあります。
- これにより、上顎・下顎のバランスが崩れ、出っ歯や受け口、開咬（前歯が噛み合わない）などの不正咬合が起きやすくなります。



↑双子の女性の比較
（左：口呼吸あり
右：口呼吸なし）

などなど…口呼吸だけで歯並びにたくさんの影響があるのです。ではどうしたらいいか、
鼻呼吸を促すトレーニング（口を閉じる練習、舌を上につける練習）を行う必要があります。

PRO 矯正ではマウスピースを使用するだけでなく、担当の管理栄養士が MFT（口腔筋機能療法）を月に一回行っています。

MFT（口腔筋機能療法）とは、食べる・飲み込む・発音する・呼吸するときの舌や唇の使い方の改善を目的としたトレーニングです。



継続して行うことでお口周りの筋肉のバランスを整え、癖を直すだけでなく、歯並びまでも治します。

口呼吸以外にも歯並びに影響してしまう癖をまとめました。

お口の癖チェック

- ・常にお口がポカンと開いていることが多い
- ・指しゃぶり
- ・爪噛み
- ・飲み込みが遅く、食事に時間がかかる

いかがでしょうか？

お子様にこのような癖はありますか？

当院ではこちらから気づき気になった場合はお声がけをさせていただいておりますが、保護者の方も気になった場合はいつでもご相談ください。

当院で治療した実際の症例



3年半後

PRO 矯正は始めるタイミングが重要です！

対象年齢は幼稚園から小学生の間です。ので早めにご相談ください。

裏面間違いの答え

- ① 歯の傾きの角度
- ② 歯の咬み合わせ
- ③ 歯の大きさ
- ④ 歯の形の型

医療法人桜光会 あおば歯科クリニック
〒350-1320 埼玉県狭山市広瀬東 3-123-1

TEL 04-2952-1313

診療日と時間：平日の月～土曜日 9:00～17:30