



【問い】頬づえや寝る時の姿勢などの「癖」が原因で歯並びが悪くなったり、顎の調子が悪くなったりすることがあると聞きました。どのようなことですか。(長崎市、21歳女性)

【答え】両親やきょうだいの歯並びはきれいなのに自分だけ歯並びが悪い、口の開閉時に顎の関節で「カクカク」「ジャリジャリ」

と音がする、口が大きく開かないといった症状は、普段の姿勢や唇、舌の動かしかつたりする場合もです。その癖とは例えば、▽長時間歯をかみしめる(上下

がスッキリしなかったり、原因不明の首や肩の凝りがあつたり、真つすぐ立てな

持つーなどです。そのよくな癖による力が顎や歯に長期間かかることで、歯が徐々に移動して歯並びが悪くなつたり、顎の関節に悪影響を及ぼしたりすることが

注意が必要です。
①歯が内側に傾いている
②左右の歯並びが非対象になっている
③かみ合わせたときに上下の歯の真ん中がずれている

姿勢で歯並び悪化?

「癖」が顎や歯に影響

回答者 澤本 佳宏
長崎市元船町 長崎歯科医院院長



の歯が当たる時間は通常、1日の中で20分以下といわれています(▽歯ぎしり・食いしぼりをする▽頬づえをつく▽うつぶせ寝や横向き寝をする▽唇をかむ▽い

あるのです。

癖は人それぞれさまざま

で、かつ無意識に行っていることが多く、気付きにくいものです。鏡で自分の口の中や顔姿を見たときに、次のような違和感があれば

④スムーズに口の開け閉めができない
⑤顔がなんとなくゆがんでいる
⑥真つすぐ立ったときに両手指先の位置や肩の高さが左右で違う

歯並びや顎の関節などに問題があり治療をする場合は、悪影響を及ぼすような癖を見つけ、改善することが大切になります。

質問をどうぞ

歯と口の健康に関する質問を受け付けます。県歯科医師会の先生方が回答します(直接本人に回答はしません)。症状などを分かりやすくまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記し、〒852-8601、長崎市茂里町3の1、長崎新聞社生活文化部「お口の相談室」係に送ってください。県歯科医師会のホームページ(<http://www.nda.or.jp/>)も参考にしてください。