

# お口の健康

## 第15 回歯並びが悪くなる原因

近年、歯並びの悪い人が増えています。子供だけでなくの大人の方にも増えています。歯並びや咬み合わせの悪さが原因とされる問題は、大人になる頃から徐々に現れてくることが多いようです。

では何故、歯並びが悪くなるのでしょうか？ その主な原因として、次のことが考えられます。

- ① 歯の大きさ、本数などの遺伝による要素で歯並びが悪くなってしまふもの。
- ② 食習慣によるもの。よく噛まない食生活をしていると、顎が十分に発達せず永久歯が生えるスペースが不足し、結果歯並びが悪くなることがあります。
- ③ 癖が原因になるもの。唾を飲むときに舌を前に突き出す癖や、指しやぶりや爪を噛む癖かいこうがあると出っ歯や開口（奥歯が咬み合った状態で、上下顎の前歯が咬み合わない状態 写真参照）になることがあります。
- ④ 虫歯が原因になるもの。虫歯で歯が早期に無くなると隣接する歯が傾いたり前方に移動したりするため、歯並びが悪くなる場合があります。
- ⑤ 口呼吸が原因になるもの。正常な呼吸方法は鼻呼吸ですが、口呼吸を続けていると口の周囲筋が発達せず歯並びが悪くなり、また顔面の発育成長にも悪影響を及ぼす場合があります。



では、歯並びや噛み合わせが悪いとどんな弊害があるのでしょうか？  
いくつか挙げてみました。

・虫歯や歯周病

歯並びが悪いと磨きにくい箇所が増え虫歯になりやすくなるという傾向があります。また成人では歯周病になりやすく、そのような歯並びの悪い箇所では歯周病がひどく進行していることが多いようです。

・全身的な問題

噛み合わせは肩こりや腰痛、姿勢などとも深くかかわっています。また噛み合わせのズレにより顎関節症が引き起こされる場合もあります。

・精神的な問題

歯並びを気にしていると、口元を気にして人前で笑ったり話したりするのを避けるようになり精神衛生上よくないそうです。

もし歯並びが悪くなったとしても、ほとんどの場合矯正治療で治すことができます。

しかし、それ以前に虫歯や生活習慣、癖などに気をつけ歯並びを悪くするような原因を少なくすることが肝心です。



かいこう (奥歯はかんでいるが前歯が空いてかみ合わない) 開咬