

子育て世代 包括支援センターだより

歯並びには遺伝的な要素だけではなく、ふだんの食生活をはじめとする幼児期からの生活習慣や姿勢、指しゃぶり、頬杖、舌癖（舌を出す癖）のような後天的要素も原因を持つと言われているそうです。

乳歯の歯並びの理想は？

乳歯列期の理想は、ややすきっ歯（空隙歯列）であることです。乳歯より永久歯の方が大きく、乳歯がぎっしり詰まっていると、永久歯が生え揃うためのすき間が足りなくなってしまうそうです。

- ①よく噛んで食事をする。
よく噛むことは、顎・口周りの筋肉の発達を促進します。
- ②普段から姿勢をよくする。
姿勢が悪いと、前歯で髪切る・奥歯ですり潰すといったお口の機能が十分に働きません。
- ③口呼吸ではなく、鼻呼吸を意識する。
- ④定期的な歯科検診

食事での工夫

根菜類（蓮根やごぼうなど）、きのこ類、骨付き肉をメニューに取り入れる。

姿勢や声がけの工夫

- ①床に足がつくように足台をつくる。（床に足がついて食べることで噛む力が約20%UP!）
- ②「最初の一口はいっぱい噛もうねと声をかける。」（最初の行動を意識すると続けてできやすい）

子育て世代包括支援センターは、安心して産み育てられる環境作り＝子育てしやすい町を目指して活動しています。どうしてもわからない、イライラしてしまう…そんな時は1人で悩まずに私たちにお手伝いさせてください。

ご相談は総合ケアセンターゆくり 子育て世代包括支援センター ☎26-7872
または、厚真・厚南子育て支援センターにてうかがいます。

歯並びが悪くなるのはなぜ？

歯並びが悪くなってしまう原因は、遺伝など生まれつきのものは実は少なく、口・顎周りの筋肉（舌・唇・頬）のバランスが悪かったり、舌が正しい位置にないことで顎の成長が悪くなり、歯並びにも影響してくるそうです。

歯並びの予防法は！？

こんな癖はありませんか？

- ①指しゃぶり・おしゃぶりをしている。
- ②頬杖をつく。
- ③口を開けていることが多い。
- ④猫背でゲームをしている。
- ⑤唇を噛んだり、舐めたりする。
- ⑥あまり噛まない・丸のみがち。

歯並びが決まるのはいつまで？

歯並びは、永久歯が生え始める6歳頃に決まります。（個人差はあります）顎の骨は、他の骨の異なり、6歳までに大人の骨の80%まで成長するそうです。

厚真・厚南子育て支援センター 利用について

6月1日より、子育て支援センターの利用が下記のとおり、変更となりました。

- ①最大利用数 制限なし
- ②利用時間 制限なし
- ③利用対象者 町内外に関わらず、どなたでもご利用になれます。

★子育て支援センターの開所時間内であれば、こども園の園庭で一緒に遊ぶことができます。天気の良い日は、お子さんの体調を見ながら園庭遊びも良いですね!!

【開所時間】

9:00~12:00
13:00~15:00



★管理栄養士 船戸★