

『かみ合わせ・歯ならび』について

お子さまの歯の生え方はどうなっていますか？

適切なかみ合わせ・歯ならびはお子さまの将来の歯を守ることにつながります。

適切なかみ合わせ・歯ならびを維持すると年を重ねてもお口の健康を保つ確率がグッとあがります。

【8020運動をご存じですか？】 (80歳になっても自分の歯を20本以上保つ運動)

ある調査によると、80歳以上で20本以上の歯が残っている方の約85%が適切なかみ合わせでした。それに対し、「受口」「上下の歯がかみ合わない」方は0%、「歯ならびがでこぼこ」「出っ歯」「かみ合わせが悪い」方は30%未満という結果が出ています。

30本以上の歯が残っていて適切なかみ合わせの場合、硬い食べ物でもほぼ満足にかむことができると言われてしています。

適切なかみ合わせ・歯ならびを維持することがお口の健康ばかりではなく全身の健康につながります。

【お子さまの現在の状態をチェックしましょう】

- チェック1 歯の生え方は？
- チェック2 歯ならびは？
- チェック3 お口の癖・習慣は？



【こんな癖やお悩みはありませんか？】

指しゃぶり・口呼吸・ほお杖・唇をかむ・お口ぽかん・うつぶせ寝・横向き寝・舌を前に出す・いびき・歯ぎしりなど

お子さんの歯ならびについて気になる事があれば歯医者さんに相談しましょう！

(文責：富山歯科医院 富山 雅則)

お問い合わせ先：福島町健康づくり推進協議会（福祉課内） ☎47-4682