

# インテグロ眼科・矯正歯科

木・土曜日の  
午後はコン  
タクトの処  
方をおこな  
っておりま  
せん。科も  
変更時間  
変更して  
おりま

## 口腔習慣のメカニズム

舌癖も含め、口腔習慣は歯列に対し様々な外力を加え大きな影響をもたらします。不正咬合を引き起こす以外にも顎顔面の正常な成長を妨げたり、更に矯正歯科治療の進行を妨げ治療後の歯列の維持を困難にさせます。このような悪影響を及ぼす口腔習慣を挙げていきます。



### ◎指しゃぶり

上下顎前歯の間に指を入れて吸う為、前歯が咬まなくなると「開咬」や陰圧がかかる為上顎歯列の狭窄により臼歯部の「交叉咬合」を引き起こします。

### ◎弄舌癖

唇をかむ癖咬唇癖や唇を吸う癖咬唇癖があります。主に下唇でおこなうことが多いですが上唇の場合もあります。下唇の場合は、上顎前歯の唇側傾斜、下顎前歯の舌側傾斜、重篤な場合は上顎前突や下顎骨の過成長を引き起こします。

### ◎口呼吸

正常な鼻呼吸が妨げられるとその代償として口呼吸をすることになります。これが成長期にわたり持続すると口唇閉鎖不全、上顎歯列の狭窄、上顎前歯の唇側傾斜、顔の成長発育として下顎の下方への成長が大きくなります。

### ◎異常嚥下癖

生後二、三年までは上下顎前歯間に舌尖を挟んで嚥下する幼児型嚥下が行われていますが、乳歯列が完成するころの嚥下パターンは成熟型嚥下に移行します。成熟型嚥下は、舌は前方に突出することはなく、高い位置で口蓋に接し、上下顎の歯は接触します。異常嚥下癖は幼児型嚥下が残存する事で上下顎前突や開咬を引き起こします。

## ◇悪い姿勢と舌の位置や舌癖との関係

### ◎舌の位置や舌癖も影響

咀嚼・嚥下時に、舌で歯を前方や側方に強く押ししたり、上下の歯列の間から舌が突出したりする癖もよく見られます。このような状態が長く続くと、歯列に加わる筋圧の不均衡が生じ、歯列や咬合が悪くなる一因となります。口唇をリラックスした状態で閉じたまま舌を口蓋につけている状態が安静時に保てること、そして咀嚼・嚥下時には、舌が歯を押しさないようにすることが望ましいのです。

### ◎姿勢と舌の関係

舌の位置や舌癖は、全身の姿勢は密接な関係があります。舌の位置が悪かったり、舌癖があったりする全身の特徴として、◎頭が前傾している、◎肩が前方に出ている、◎背中が丸くなっているなどが挙げられます。このような姿勢は、首や肩などの筋肉を緊張させることも、下顎の位置を変えてしまう為、肩こり、頭痛、顎関節症などの発症とも関連があるとされています。

### ◎姿勢や舌の位置を悪くする原因

姿勢を悪くする原因としては、**アスルギー**や**鼻疾患**による**口呼吸**、**パソコン・スマートフォンなどの長時間の使用**、**デスクワークや前傾姿勢での作業**、**睡眠態癖**など、様々なものが指摘されています。そしてこれらは、舌の望ましくない位置や癖を生じさせる原因と共通性があるのです。

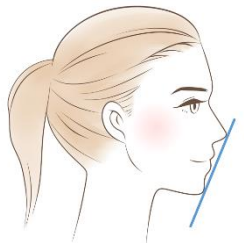
口呼吸をする際には、口から肺に繋がる空気の通り道を作るために口唇を半開きにしたまま、下顎と舌を下方に位置づけてしまします。この状態が長く続くと、口唇や下顎骨の開大、舌骨の下方転位、頸椎の前傾、上顎歯列の狭窄、開咬などが生じる一因となります。



## ◎美しい口元と笑顔の基準

### ◎ライン

横から見ると鼻頭とオトガイの先端を結んだラインのことです。口唇閉鎖時に上下の唇がこのラインよりやや内側にあるのが「美しい横顔」とされています。このバランスは、鼻やオトガイの形態、前歯の歯並びや突出度、骨格的なものなども影響しますが、口唇周囲筋を鍛えることで、上下唇のバランスは良好に変化し、「美しい横顔」の基準に近づけることができます。



### ◎スマイルライン

笑顔を作ったときに見える、上の歯の先端を結んだラインのことをいいます。このラインが下唇の上縁のラインと綺麗に沿っていると笑顔が美しく見えます。笑顔を作る時に口角を挙上させ「スマイルライン」に沿って上顎の歯を美しく見えるように口の開け方を整えることがポイントです。

### ◎口元、表情による印象

口元、表情が乏しい、無表情」という印象を与えたり、俗に「口角が下がっている」「ハの字口」やオトガイ部の緊張による「梅干し状のしわ」と呼ばれる表情は、不機嫌な印象を与えることもあります。歯や口元、笑顔に自信がなく、手で口元を隠したり、あまり口元の筋肉を動かさないと、ますます筋肉が衰えて動きづらくなり、悪循環になります。

口唇周囲筋を動かして「美しい横顔」「美しい笑顔」に近づけることで、自信を持って美しい笑顔が作れるようになり、好印象の口元と笑顔、表情を手に入れることができます。

