



デジタル版《27時間目》

広島市歯科医師会キャラクター「ハハ姉妹」

お口のクセありませんか？

お口のクセの中でも、歯並びやかみ合わせに影響する可能性のある悪いクセの事を、「口腔習癖(こうくうしゅうへき)」と言います。発音やかんだり飲み込んだりすることにも影響が出ることもあります。以下のようなクセがあったら要注意です。

👉 チェックポイント 👈

①指しゃぶり

→出っ歯の原因になったり、歯と歯がかみ合わなくなってしまう。

②爪をかむ

→歯に強い力がかかることから歯が動いてしまいます。

③唇をかむ

→上唇をかむと下の前歯が、下唇をかむと上の前歯が前に出てしまいます。

④口呼吸

→歯並びだけでなく、むし歯や歯肉炎および口臭の原因にもなってしまいます。

⑤舌で歯を押ししたり、歯と歯の間にはさんだりする

→出っ歯などのように歯が動いてしまう原因になったり、歯と歯がかみ合わなくなってしまう。

🦷 歯医者さんからのメッセージ

歯並びやかみ合わせに問題があるとしっかりかむことができません。柔らかいものから硬いものまで美味しく食べられるように、定期的に歯医者さんに診てもらうことで8020を達成しましょう。

8020

80歳になっても
20本以上自分の
歯を保とう

