



歯っぴ～噛む噛む

Happy come come



知っておきたい！お口周りの癖と解消のタイミング

【代表的な癖と解消の目安】



指しゃぶり
親指を吸うなど
解消のタイミング：3歳～4歳頃

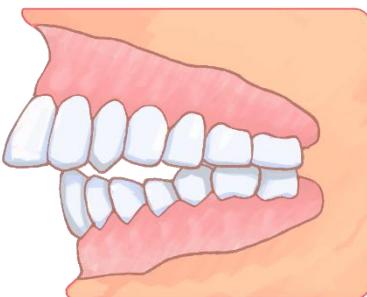


お口ぽかん
常に口が開いている
解消のタイミング：3歳頃



舌突出癖（ぜつとっしゅつへき）
前歯に舌を押し付けている
解消のタイミング：4歳頃

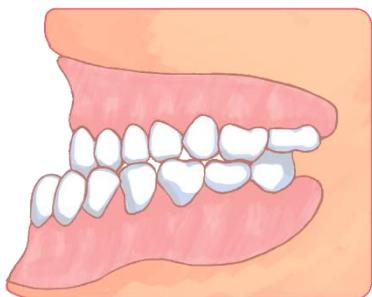
【癖により引き起こされる歯並び・かみ合わせ】



上の前歯が突き出ている



奥歯を噛んでも前歯に隙間ができる



下あごが前に出ている

お口周りの癖は長期間続いてしまうと、舌・頬の筋肉に影響を与えてしまい、歯の傾き、並び、かみ合わせが悪くなってしまうことがあります。また、歯だけではなく呼吸や発音に関係することもあります。

画像出典：(株)コムネット

【今日からできる関わり方】



- ・無理にやめさせようとせず、「できたね」「今日は癖が出なかったね」など、小さな成功を褒めましょう。
- ・寝る前の手つなぎや読み聞かせなど、安心できる習慣を取り入れましょう。
- ・癖が出ている時は叱らず、そっと声をかけて気づかせてあげることが大切です。

癖はすぐにやめられるものではありません。お子さんの成長に合わせて、ゆっくり見守りましょう
歯並び・かみ合わせについて気になることがあれば、歯科医院にご相談ください。