

歯科医が注目！「正しい舌の位置」

永久歯が生えてきたお子様の保護者の方からよくあるご相談は「きれいに歯が生えるかしら？」その相談時に院長がもっとも気にしているのは「きちんと舌がおさまるかしら？」

リラックスした状態の舌が上顎（口蓋＝こうがい）に広く接するように位置していれば、おおよそ歯が並ぶ顎の成長と正しい飲み込みが約束されます。

でもお口の中をよく見ないと、舌の位置がどこにあるかなんてよくわからないですよ？そこで、今回はお子さんの「舌のポジション」が正しい位置にあるのかどうかを確かめる日常でのチェックポイントを解説します。

vol.2

日常で気付く
ポイント



point.1 食事



「食べるのが遅い」 「いつまでもモグモグして飲み込まない」



お子さんが薄切りのお肉などを口に入れたとき「いつまで噛んでればいいのか」と言われたこと、ありませんか？これは「うまく飲み込めない」と言っているのと同じです。

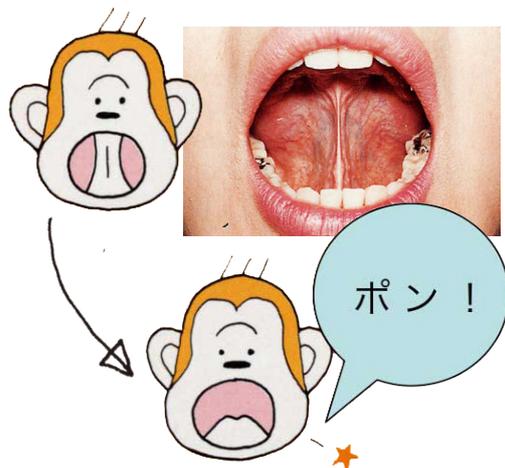
「飲み込み作業」は口の中に空間をなくす作業です。歯列の中を舌で満たし、歯列の外側は口唇・頬の粘膜を密着させて空間をなくすことで喉仏近くの弁（喉頭蓋＝こうとうがい）を開け閉めするだけで簡単に飲み込めます。そのコツが覚えられるのがおおよそ4～6歳です。その時期を逃すと、どうにかして飲み込むために余計な筋肉を駆使するようになり無理な飲み込み方が癖になります。

point.2 舌鳴らし



「舌鳴らし」できるかな？

「ポッピング」と言います。舌が上顎（口蓋＝こうがい）に広く接するように位置していれば吸い付けて舌を離すと「ポン！」という高めの音がします。これがポッピングができて音です。3歳ぐらいから遊びで自然にやり始めます。できない子は保護者の方が上顎を刺激して親子でやってみましょう。もしやり方がわからない場合は、スタッフに聞いてみてくださいね。



point.3 前歯の 位置



「下の前歯が上の前歯に隠れて見えない」

乳幼児検診で「過蓋咬合（かがいこうごう）」と言われたら要注意。本来、舌は下顎に付いているので、この場合は舌が下顎ごと奥（喉方向）に位置している可能性があります。舌が後方にある場合は上下のかみ合わせもままならないばかりか、頬の筋肉の強さに負けて歯が内側に傾斜して歯が理想的な位置に並ぶためのスペースも失ってしまいます。



このように、噛み合わせが深すぎて、下の歯がほとんど見えない歯並びのことです。