

## 歯の相談室



北医療生協歯科 歯科医師  
久野 よしの

### Q

三才でまだ乳歯ですが受け口のようなかみ合わせをしています。心配です。

### A

乳歯の時期はあごの発達を促してあげることが大切です。よく「固いものを食べるとよろ」といわれますが、受け口が気になるような場合には特に前歯をしっかりと使うようにして上あごを成長させましょう。例えば、ロングやきゅつりは丸かじりさせたり、肉も一口大に切らずに歯で噛み切らざるを得ない大きさで食卓に出すとよいでしょう。前歯で噛み切ることであごの骨が発達するだけでなく唇の力もつくので「出っ歯」の予防にもつながります。

また、唇をとじる力がつくと呼吸をするときにポカンと口をあけなくなる（口呼吸から鼻呼吸になる）ので風邪もひきにくくなります。乳歯の時期に十分にあごを成長させて永久歯への準備をしておきましょう。

