

こどもの矯正歯科治療が  
よくわかる！

キッズの歯並び\*

# すくすくスクール

Suku Suku School for KIDS



安心してかかれる  
全国の矯正歯科専門  
開業医リストつき



GOGO!!

# タケシくん

作：杉木セスコ

Dr. おるぜー  
(矯正歯科の先生)

タケシの母

クラスメイトのカオリン

タケシの姉

ハッピー博士

TAKESHI  
SS

Tanbo  
Team  
4



日本矯正歯科医会  
Japanese Association of Orthodontists



日本矯正歯科医会  
 Japanese Association of Orthodontists

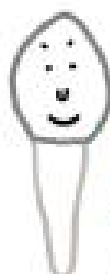




**臼歯**  
食べものをすりつぶす歯



**切歯**  
包丁のように食べものを切る歯



**犬歯**  
食べものを引きさいたり、あごの運動の支えとなる歯

## 口の中には3タイプの歯があるよ!

歯には大きくわけて、前歯にあたる「切歯」と、奥歯にあたる「臼歯」、そしてその中間にある「犬歯」の3種類があるよ。人間は、動物の分類学でいうとイヌやネコと同じ「ほ乳類」の仲間だけど、3種類の歯は、生物として進化する中で獲得したほ乳類の特徴のひとつ。思えば、それぞれの働きにふさわしいカタチをしてると思わない?

## こどもからおとなへ、歯並びだって成長する!

乳歯から永久歯に生えかわりはじめるのは、6歳前後から。でも、永久歯の芽は2~3歳のころから、乳歯の下の骨の中で育っている。そして、乳歯の根っこがじょじょに短くなって、下から頭を出した永久歯に押されるようなカタチでポロッと抜けてしまうんだ。



種々の歯は永久歯のほうがかさいんだよ

歯が生えるスピードは人によって差があるから、1~2年、人より遅くても早くても心配しないでよしい!



12歳ごろ

12歳臼歯(第2大臼歯)が生えはじめて、28本の永久歯の歯並びがほぼ完成!! この後、親知らず(第3大臼歯)が18歳くらいから生えてくるけど、なかには親知らずが生えにくかったり、もともとない子もいるよ。



9歳ごろ

6歳臼歯がすっかり生え変わるころ。この時期はあごの骨もほとんど完成する。その一方で、まだ乳歯も残っているから、歯みがきがしにくく、もし歯にもなりやすいから気をつけて。



6歳ごろ

最初の永久歯-6歳臼歯(第1大臼歯)が頭を出しはじめる。この歯は永久歯の歯並びを決めるとしても大切な歯だから、しっかりお手入れしようね。



その1

歯の数って何本？

乳歯は上下で合計20本。永久歯の生え方は、親知らずをのぞくと上下で合計28本。その中間に当たる生えかわり期は、上下で合計24本の歯があるのがふつうじゃ。

しかし、なかにはA美ちゃんのように上の前歯が5本ある子（過剰歯）や、B助くんみたいに下の前歯が3本しかない子（先天性欠如歯）もいる。つまり、誰もが合計24本の歯があるわけではないということじゃ。



A美ちゃん



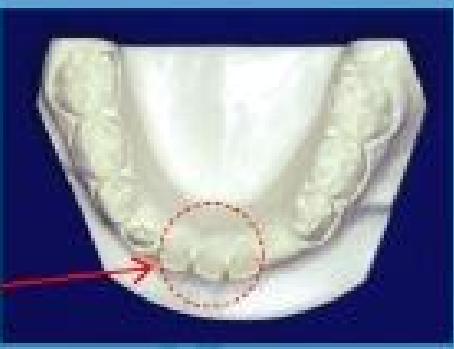
前歯が5本あって、キレイに並びきれていないA美ちゃんの上の前歯。



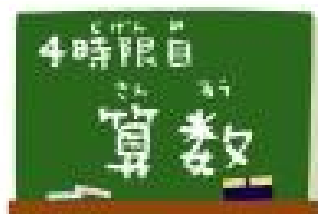
POINT!!

過剰歯のほとんどは上あごの前歯で起きるもので、発生率は全体の0.5%ほど。おもに男の子に起こりやすいといわれておる。生え方や生える位置によっては、歯並びによくない影響をあたえることもあるので、かかりつけの歯医者に定期的に診てもらい、永久歯の生え方をきちんとチェックしてもらおうことが大切じゃ。

B助くん



前歯が1本少なく、歯と歯の間にすき間があるB助くんの下の前歯。



ハッピー博士の  
歯と歯並びの  
「な〜るほどJ!!」講座



これまで勉強してきたように、歯や歯並びは100人いれば100通り。この子は歯並びがよいとあるんでも知っているハッピー博士は、歯列矯正をキーワードにした、歯のなるほど目印講座を紹介するよ。



日本矯正歯科医会  
Japanese Association of Orthodontists

## その2 歯の大きさは何mmかな？

ここに小学生3人の上下の歯の石膏模型を並べてみた。ハッと見ても、歯の大きさが一人ずつちがうことがわかるかな？  
じゃあ、どれくらい大きさに差があるか、それぞれの上下の前歯（永久歯）を測ってみよう。

まず、C次くんの場合は、上の前歯4本の合計が30.8mm、下の前歯4本は、合計22.2mm。実はこれは標準的な歯の大きさといわれている。しかし、D番ちゃんとE太くんをくらべてみると、歯の大きさがずいぶんちがうじゃろう？ つまり、同じ小学生でも、人それぞれだということがわかったかな？



7.4	8.0	8.0	7.4
5.7	5.3	5.5	5.7

$$\begin{aligned} \text{上: } & 7.4 + 8.0 + 8.0 + 7.4 = 30.8\text{mm} \\ \text{下: } & 5.7 + 5.3 + 5.5 + 5.7 = 22.2\text{mm} \end{aligned}$$

↓  
ふつう

### C次くんの前歯の大きさ

4.7	7.0	7.0	3.7
5.2	4.5	4.4	5.0

$$\begin{aligned} \text{上: } & 4.7 + 7.0 + 7.0 + 3.7 = 22.4\text{mm} \\ \text{下: } & 5.2 + 4.5 + 4.4 + 5.0 = 19.1\text{mm} \end{aligned}$$

↓  
小さめ

### D番ちゃんの前歯の大きさ



9.8	10.4	10.4	10.0
8.0	6.6	6.4	8.0

$$\begin{aligned} \text{上: } & 9.8 + 10.4 + 10.4 + 10.0 = 40.6\text{mm} \\ \text{下: } & 8.0 + 6.6 + 6.4 + 8.0 = 29.0\text{mm} \end{aligned}$$

↓  
大きめ

### E太くんの前歯の大きさ



# 舌のクセを治す トレーニングのいろは



## 舌の先とスティックで 押し合う！

アイスクリームのスティックを  
口の前で持って、舌の先をまっ  
すくにとがらせて、強く押し合う。  
または、舌のまんなかんスティッ  
クを置いて、舌を持ち上げる。



## 舌のカタチを 変える！

舌を平らにしたり、  
とがらせたりする。



## ガラガラうがいをする！

上を向き口を大きく開けて、  
ガラガラうがいをして、とめる。



## くちびるをなぞる！

口をあけて、舌の先で  
ゆっくりと上くちびるをなぞる。



## ポッピング

舌全体を上あごに  
吸い上げて「ポンッ」と音を出す。

どれも、練習量、回数、大変なもので  
ありません。それだけに、日常の中で  
にガンガンやるのではなく、意識をかけ  
て実践に臨むことが大切です。







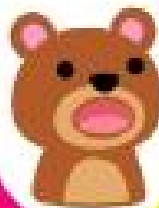
口呼吸をつづけてV字型にとんがってしまった矯正  
びも、矯正歯科治療でずいぶんキレイになってきた！

### こんな口呼吸なら 矯正歯科治療で治せるよ

「でも、どうして口呼吸だと歯並びが悪くなるんだらう？」それは、歯は弱い力をかけつづけるとカンタンに動いてしまうから。口を開けていることで、くちびるで歯をおさえる力が弱まり、舌で歯の裏側を押すことによって、歯が前へ前へと移動してしまうんだね。それに、ほおの力もくわゆるから、あごがだんだんせまくなってしまふんだ。

ただ、小学生だと、あごがまだ成長段階にあるから、矯正歯科治療で治せることもあるんだよ。とくに、鼻炎のように気道（鼻から空気をとりいれる道）がせまくなっている場合は矯正歯科治療で上あごを横に広げれば、ずいぶんラクに鼻呼吸できるよになるよ。

舌の  
トレーニングって  
なんのために  
やるの？



舌の筋肉の力を強める

くちびるやほお、  
口のまわりの筋肉に力をつける

正しい飲みこみ方を覚える

トレーニングで覚えた  
舌の位置や  
くちびるの状態を保ち  
それを習慣にする

口もとをリラックスさせる  
舌のトレーニング

せっかく矯正歯科治療で歯並びをキレイにしても、舌癖があると歯がまたものよくない位置に戻ろうとしたり、あごの位置が不安定になったり…。もちろん、舌癖だけが原因とはいえないけど、正しい舌の動きをマスターしておいて損はないゾ。



# は 歯みがきタイムは お楽しみタイム！

「歯みがきって正直いってめんどくさいんだよね〜」なんて思っ  
てない？ 毎日のオーラルケアが楽しくなるような、かわいくて  
楽しいアイテムをそろえれば気分も変わるよ。お気に入りのデン  
タルグッズで、歯みがきタイムをお楽しみタイムに変えちゃおう！

## ベッツ歯ブラシ

オープン価格（税込）  
あの人気のお菓子ベッ  
ツのディスプレイのかわ  
たずみした歯ブラシ。



## アバガードキッズ60g

718円（税込）  
はのかみ甘味のラムネ味。歯と歯  
肉に密着のハイドロキシンアパタイト  
ナノ粒子配合と天然素材の甘味料  
キシリトール配合。



## GUMデンタルペースト 子供スタンディング70g

282円（税込）  
ミッフィーのイラストがかわいい。  
フッ素配合の歯みがき剤。

## クリニカ

### Kid'sハミガキ

オープン価格（税込）  
©Disney  
キシリトールとフッ素配合の  
歯みがき剤。オレンジジュース  
とストロベリーチロリの2種類。

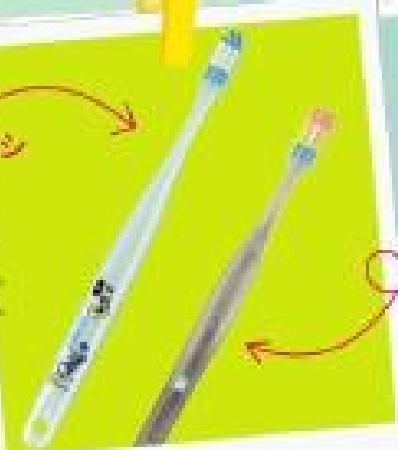


## キシリドントライオン こども60g

オープン価格（税込）  
ムーミンのイラストがかわいい  
歯みがき剤。キシリトールとフッ素  
も配合。3通りの味が楽しめる。

## クリニカKid'sハブラシ

オープン価格（税込）  
©Disney  
ディズニーの人気キャラクターが  
デザインされたこども用歯ブラシ。  
ヘッドが小さくて、みがきやすい。



## プロスペックこども用 フォーレックスン スモール+

282円（税込）  
浸透歯肉ケアのための歯ブラシ。  
歯みがきの練習にぴったり。



日本矯正歯科医会  
Japanese Association of Orthodontists



**パーパパ歯ブラシ**  
(スタンドとキャップ付き)

398円(税込)

キャップがついているので旅行や学校に持って行くのに便利。柄の下のはうに歯のみずを流したパーパばかりもついているよ。

**ラニール  
カドルヘア歯ブラシ**

399円(税込)

カドルヘアの歯ブラシは、目立つことまちがいない！ にぎり心地も意外にいいよ。



**クリニカKid's  
デンタルリンス**

オープン価格(税込)

Disney  
キャラクターの登場した歯ブラシも、歯磨きの習慣にしたい子供達も喜ぶ。ジュシーグレープ味とスッキリピーチ味の2種類。



**プレスパレット  
ボトルタイプ(100ml)**

320円

マーガレット・ジャコフィン・ジャコビ  
アツアツと口をゆすいで後、ほろほろタイプの液剤。プレーン(無味)、酸味のあるブルーベリー、カリフォルニアオレンジの3タイプの味から選べるよ。



**ボン・トロイマー  
キャップ付き歯ブラシ**

400円(税込)

かわいいウロタンとガーコが、それぞれのブラシキャップに、絵文字のマークから、顔ロイヤルとほりつけて。

**ジーシーこども用  
はみがき\***

8100円(ジーシー)

フッ素とキシリトールが配合された薄立ちの少ないジェルタイプ。オレンジ、ストロベリー、アップルの香りから選んでね。



\*歯のついた商品は、歯科医院でのみ購入できます。



**日本矯正歯科医会**  
Japanese Association of Orthodontists

BOOKS  
&  
WEB

## 歯と歯並びのことがよくわかる 本&ウェブサイト



口の中のあらゆるトラブルについて網羅した、讀れる一冊！  
「歯と歯並びのなるほどBOOK」

日本臨床矯正歯科医会監修（世界文化社／700円）

矯正歯科治療を中心に、歯周病やむし歯、歯間膿瘍、ホワイトニングなど、口の中のみならず全身の原因や対策を、わかりやすく解説したオールカラーのビジュアルブック。それぞれの専門医への取材を通じ、最新の治療法を紹介。巻頭には、心療内科医・海原純子先生のロングインタビューも。



発育期の子どもの矯正歯科治療がわかるオールカラーのビジュアルブック  
「親子でLesson! きれいな歯並びジュニアの矯正歯科Book」

日本臨床矯正歯科医会監修（世界文化社／500円）

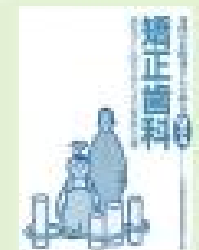
18歳以下のジュニア世代に向けた矯正歯科の入門書。費用や治療法を始め、矯正歯科治療の期間を楽しく過ごすための工夫や歯の手入れ法などを、治療体験者の言葉とともに紹介した本。イラストや写真をふんだんに使った読みやすい内容なので、親子で一緒に読んでみては？



今、矯正歯科治療を考え始めた大人のあなたへ  
「目指せ! きれいな歯並び大人の矯正歯科Book」

日本臨床矯正歯科医会監修（世界文化社／500円）

かつて矯正歯科治療を経験した女優・木野真紀さんのインタビューや、大人になってから治療を始めた経験者のコメントを豊富に掲載。歯並びに悩んでいる人や、本格的に治療を始めたい人に最適なビジュアルブック。患者の立場から矯正歯科治療を知っていただける貴重な一冊です。



子どもからシニアまで矯正歯科治療のガイドブック  
「専門のお医者さんが語るQ&A 矯正歯科歯並びと咬み合わせの最新治療」

日本臨床矯正歯科医会 神奈川支部著（保建同人社／1,418円）

矯正歯科治療を考えたときの総合的なガイドブック。治療開始時期や治療所の選び方、抜歯の必要性、転動する際の治療の継続—etc. 30名の矯正歯科の専門医が気になる質問にくわしく回答。患者の立場に立って、メリットだけでなく注意事項もくわしく記載されています。



患者さんの立場から矯正歯科治療を紹介する  
「えくぼマガジン」 <http://www.ekubo-m.com>

矯正歯科治療に関する情報をタイムリーに発信するサイト。女性誌のように読みやすさで治療を受ける患者さんの立場から矯正歯科治療を紹介しているので、見ているだけで歯並びに対する正しい知識が身につきます。



日本矯正歯科医会  
Japanese Association of Orthodontists