



あごの発達について

近年、子どものあごが未発達で小さく、歯列矯正が低年齢化しているといわれます。しかし、あごが未発達なことが原因で問題が生じているのは、歯並びだけではなくらしいのです！小学校に上がる前から「肩こりや首こりがひどい」「きちんとした姿勢で座れない」「握力が弱い」「かたいものがかめない」など...これらのトラブルは、実はあごの発達不全に関係しているというのです。なぜ、こういうこのようなトラブルが生じるのか、あごの発達不全を予防&解消するにはどうしたらいいのか、考えていきましょう。

☆あごの発達不全が招くトラブルとは？

あごに発達不全が生じると、どんなトラブルを起こすのでしょうか？幼児期に起こる可能性があるトラブルについて見ていきましょう。

- ・歯並びが悪い
- ・飲み込む力が弱い
- ・口をあけたまま食べる
- ・食べる姿勢が悪い など



「舌の位置が正しい場所に収まりにくくなるために、鼻炎などの病気を起こしやすくなったり、呼吸量が減少するケースもあるといわれます。また、体と首の位置関係にゆがみが生じたままになると、首や肩のこりや、姿勢のゆがみも生じやすくなります」

☆あごの発達を促すための生活改善法



○よく噛んで食事をする

よく噛むことを意識し始めるのは、4～5歳くらいがよいでしょう。赤ちゃんはお母さんのおなかの中にいるときの指しゃぶりや、生まれてから母乳を吸うことで、噛むトレーニングを行っています。

乳歯が生えそろう2歳～3歳ころまでには噛むための準備ができ、5歳～6歳になる頃には噛む力がついてきます。

- ① 「よく噛む」とは、たくさん噛むことを意味します。あごを動かす回数を増やし、あごを刺激することで成長していきます。回数の目安は1口で30回といわれますが、大人でも少し難しいかもしれません。楽しみながら数えられるよう工夫してみましょう。
- ② あごの発達には左右の動きも大切です。子どもが食べ物をすり切るようにあごを左右に動かしているか見てあげましょう。
- ③ また食事をする際の姿勢も、よく噛む習慣に関係します。両足が床にしっかりついていっているとあごにも力が入り、しっかり噛めるようになります。どうしても足をつけるのが難しい場合には、足元に台を置くなど工夫してみてください。

【参考資料】

- ・ <https://oriori.education/2007161>
- ・ <https://st.benesse.ne.jp/ikuji/content/?id=584>

