

## 0歳から3歳までの過ごし方が理想のお口をつくりまします

### ●何が歯によくないのかを知って、少しずつ減らしていく

悪い習慣が、悪い歯並びや悪い咬み合わせをつくりまします。だから、どんなことをするのが歯やお口を育てていくうえでよくないのかを知り、一つ一つ改善していきましょう。

同時に、よい歯並びや咬み合わせをつくっていくための有効な方法を知ることでも大切です。

そして、理想の口内環境をつくっていくうえで、いちばん重要だと考えられる時期が「0歳から3歳までの期間」です。

乳歯が生える前、前歯が生え始めた時期、乳歯がだんだん増えていく時期など、それぞれの段階で気をつけながら、悪い習慣を減らし、よい習慣を身につけるよう心がけましょう。

0歳から3歳までは、「家庭でお口の環境や機能を育てる期間」です。その間にうまく育てられず、3歳を過ぎた段階で理想的な状態になっていなければ、その後は家庭だけで習得するのはぐっと難しくなります。

もちろん習慣の改善やトレーニングによって、多少はカバーできますが、それだけで治すことはできません。3歳以降は、「矯正治療によって改善する期間」になると考えてください。

しかし残念ながら、悪い習慣を減らしてよい習慣を身につければ、必ず理想的になるといってもありません。

遺伝的要素が大きい骨格性の「反対咬合<sup>※1</sup>」や「上顎前突<sup>※2</sup>」、一本一本の歯が大きすぎることを原因とした「叢生<sup>※3</sup>」などは、どうしても矯正歯科への相談が必要となる可能性が高いのです。

そこに悪い習慣が重なっていれば、症状はより顕著になります。逆によい習慣が身につけていれば軽い症状で済むこともあるので、できることから始めていきましょう。