

## 口唇癖って？

上の歯で下唇を噛む癖(口唇癖)は注意して観察すると比較的よく見られる癖です。もともと上の歯が突出している上顎前突の子供では、自然に上下の前歯の間に下唇が入りやすく、日常的に下唇を吸ったり噛んだりする癖がみられやすいものです。

また、哺乳瓶をやめたときに、お乳を吸うのと同じような感覚を味わうために(二歳ごろまでの子供は吸ったりしゃぶったりすることで本能的に満足感を得ているところがあります)、唇を吸う行為が始まり、それが癖になつてしまう場合もあります。

いったん癖になると眠い時など無意識にやつてしまいます。口唇癖は指しゃぶり以上にやめさせるのが難しい癖です。やめたくないのに「やめなさい」と言われるストレスで、かえつて癖に執着する子供もいます。無理にやめさせると他の癖に移行することもあります。

楽しいおしゃべりや外遊びなどで気分を発散させ、お友達と積極的に遊べるような場をつくつたり、こどもが活発に行動できるように工夫をしながら様子を見ていきましょう。

癖を親が悪いものだと思ひ子どもに「悪い癖をやめなさい」と注意すると子どもは癖をやめられない自分が否定されているように感じてしまうこともあります。「唇を噛んでいる」今の

ちゃんもかわいけれど、噛まずにがんばれる、お姉ちゃんになったちゃんはもつと素敵だな」という気持ちで愛情表現をして、お子さんの気持ちをプラス方向に向けてあげてください。

昭和大学歯学部小児育成歯科学

教授 井上美津子 先生

## \* 歯のクイズ \*

### < QUESTION >

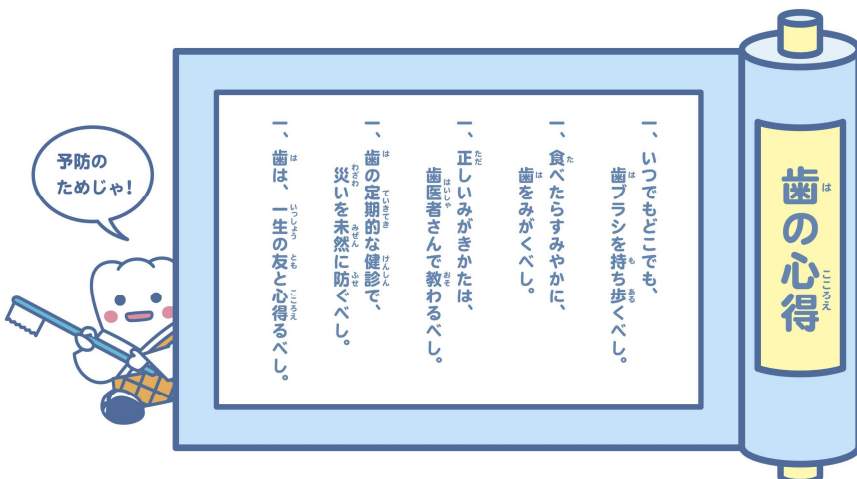
一日に出る唾液の量はどれくらい？

- スプーン1杯くらい
- コップ1杯くらい
- ペットボトル1本くらい

### < ANSWER >

ペットボトル1本くらい

一日に出る唾液の分泌量は子供で約500ml、大人で1000~1500mlといわれています。唾液の中にはカルシウムが含まれており、歯の再石灰化を促進します。つまり唾液はたくさん出たほうが歯にはよいのです。



牛久市歯科医師会は1986年6月の牛久市市政施行と同時に当時の荳崎町と分離し発足しました。現在36歯科医療施設の管理者で構成されており、日々の歯科診療の他牛久市との委託契約により成人歯周疾患検診や学校検診、1歳半・3歳児検診をはじめとして牛久市民の皆様に様々な医療サービスを提供しています。