

悪い顔をつくる 習慣に注意

どのように
噛んでいるかで
顔つきが
変わってきます



からだのバランスが悪いと あごに負担

🦷 関節の役目と重力の関係

私たちはふだん、地球の重力をとくに意識することなく生活しています。けれど実際には、潮の満ち引き、物が重さをもつことなど、環境のすべてに重力が影響を与えているのです。

もちろん人間のからだも重力の影響を受けています。からだの重心はつねに地球の重力とつり合っている必要があります。このバランスが少しでも崩れればからは倒れてしまいます。人間のからだには約200の関節があり、それぞれが特有の役割を分担することで、複雑な動きを可能にしてくれています。私たちがからだの一部を動かすたびに重心が変化するのですが、このときも関節がからの重心と地球の重力のバランスをうまく調整してくれているおかげで倒れずにすんでいるのです。

ところが、いつもからの重心が傾いていると、重力に負けないために逆方向からの力が加わり続けることになります。本来は不要なはずの力がかかってしまうため、悪い習慣につながり、からのがゆがんでしまいます。



🦷 あご関節に負担がかかりやすい理由

からだの一番上にある関節はあごの関節です。地面から離れるほどバランスをとるのはむずかしくなりますから、**全身のバランスを最終的に決めるのはあごの関節**なのです。転びそうになったときに思わず歯を食いしばったりするのもそのためです。あご関節に負担がかかりすぎると関節症になる危険もあります。

頭の重さは約5キロあり、ボーリングの球とほぼ同じ重さです。子どもでも3キロ以上の重さがあります。これだけの重い頭を支えなければならないため、悪い姿勢が習慣になってしまうと、関節に無理をさせることはもちろん、全身にさまざまな問題が起こります。

頭だけがいつも傾いていると、バランスをとるために頬杖をついたり腕で支えたりする癖がついてしまいます。それにより、頭の重さがあごや歯列に加わって変形が起こるのです。

からだの中では唯一、下あごと舌はどこにも固定されていないため、いつも不安定です。不安定なために悪習慣の原因になりやすいのです。

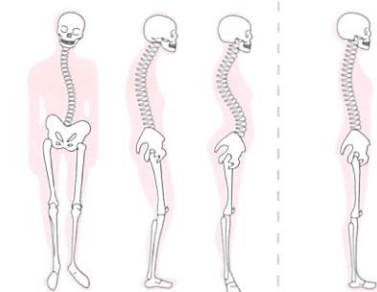
🦷 からだのゆがみを見逃さないで

骨盤、つまり腰がからだのバランスの基本です。骨盤の上には脊柱せきこがのっています。横から見ると脊柱はS字型に彎曲しています。彎曲することでからだにかかる重力を分散させているのです。

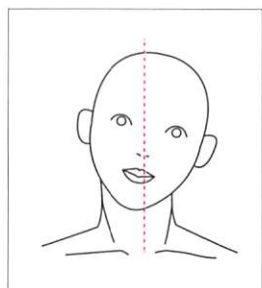
からだのゆがみは多くの場合、骨盤のゆがみから生じます。

骨盤が曲がっているとその影響で頭の重心が傾き、重力とバランスをとるために頬杖をついて補正するという悪い癖ができてしまいます。つねに頬杖をついていると、5キロもある頭の重みを受けることで、あごや歯列が変形してしまいます。その結果、顔の形が左右非対称になってしまうのです。

悪い姿勢 正しい姿勢



骨盤のゆがみ 猫背 反り腰



首が左に曲がった状態

🦷 頬杖は顔を変形させます



頬杖が原因で臼歯の交叉咬合になった男の子です。顔が傾いている上に左右が非対称です。骨格性に移行する混合歯列後期の前までに治す必要があります(→114頁)。



いつも左手で
頬杖をついて
いました。



あごの骨が左側に傾いて
変形してしまいました。

レントゲン写真でも左右のあご
や関節などの形が非対称になっ
ています。顎関節症を発症させ
る可能性があります。

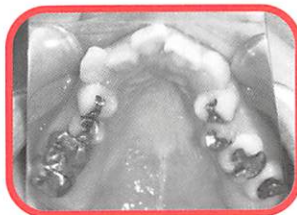


成人の例です。骨格性になってしまうと、外科矯正か美容整形でなければ治せません。悪い癖がつかないように、よく観察して注意してあげてください。

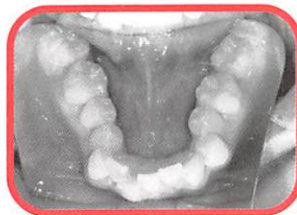
頬杖のせいで女性のあご関節が変形してしまい、顔貌やレントゲン画像でもあごの骨は左側に傾いて変形しています。ここまでくるとかむ力が均等に分散されず、部分的に過剰な負荷がかかります。放置すると、あごや顎関節がくかんせつに炎症が生じる危険があります。

🦷 頬杖は歯列も変形させます

頬杖は歯列にも影響を与えます。写真の男の子は上あごに両手をあてて頬杖をする癖がありました。頭の重さが歯列にかかったせいで上あごの歯列がゆがみ、奥歯全体が内側に傾いてしまっています。馬の鞍くらに似た歯列なので、鞍上型あんじょうがたの歯列といいます。



別の男の子は下あごを両手で支える頬杖の癖がありました。この場合は下あごの奥歯全体が内側に傾斜してしまいます。



読書が好きな子どもだと、布団の上にうつぶせになって、あごを枕にのせて本を読むことで、下あごが後退します(→99頁)。椅子に座って読むように注意してあげてください。



その他にも、寝るときにいつも左右どちらか一方を下にする癖があると、頭の重さであごが変形してしまうことがあります。うつぶせ寝の癖がある場合も同様です。ただ、子どもは寝ているときによく動きますから、一定の力が長時間加わることは少ないでしょう。

どうしても心配であれば、寝てすぐと、夜中と朝方に姿勢をチェックしてあげてください。



かむ位置の違いで 顔つきが変わります

🦷 おうちで実験してみましょう

くり返しになりますが、**前歯部の歯列を育成することがおうち矯正のポイント**です。歯根膜をつうじて、かむ力とかむ方向と下あごの位置を決定することで、前歯の歯列に発育刺激を伝えます。

前歯で咬むことと奥歯で噛むことの違いがわかる実験をしてみましょう。おうちでもやってみてください。

弾力のある油性のビニールチューブを用意します。チューブを前歯と奥歯それぞれで噛んだときの下あごの位置を確認しましょう。食べ物を咀嚼するとき上あごは動きません。動くのは下あごだけです。チューブを奥歯で噛んだとき、下あごは引っ込みます。これは小さく切った食材をすりつぶすための動きです。チューブを前歯で咬んだとき、下あごは前に出ます。これは大きな食材にかぶりつくための動きです。



チューブを前歯で咬んでいます。
下あごが前に出ています。



チューブを奥歯で噛んでいます。
下あごが引っ込みます。

前歯の歯根膜に刺激を与えるためには大きな食材を与えればよいことがわかります。それだけで前歯の歯列に刺激が加わり、永久歯の土台となる歯槽骨と歯列が成長していきます。

🦷 下あごが引っ込むと相対的に出っ歯になります

前頁の写真左ではチューブを犬歯のあたりで咬んでいます。食材が大きいときはこのように上下の前歯が合わさって咬み切ろうとするので下あごが前に出ます。

写真右はチューブを奥歯だけで噛んでいます。下あごが引っ込んでいることがわかります。食材が小さいと奥歯だけしか使いません。この場合はいくら噛んでも前歯には刺激が伝わりません。



前歯で咬んだとき



奥歯で噛んだとき

チューブを外して顔を比べてみましょう。前歯を使った咬み合わせを再現してもらった顔が左の写真、右は奥歯で噛んでいるときの顔です。右の写真では下あごが引っ込み、あご全体が小さく萎縮して見えます。いつも下あごが引っ込んでいると相対的に上あごが出て見えるため、アングル2級の出っ歯になります（→91頁）。

🦷 子どもに将来の顔を選ばせましょう

横顔も比べてみましょう。下あごの位置で顔の印象がかなり変わります。最近は顔が小さいことを喜ぶ風潮がありますが、下あごが引っ込んでしまうと顔全体のバランスが崩れて貧相な印象の顔になります。あごのラインにシャープさがなくなり、もっさりします。

前歯で咬むのが苦手な子どもには、このように写真を撮って「前歯で咬んだときと奥歯で噛んだとき、どっちの顔がいい？」と比較させましょう。前歯で咬むと結果的に顔が変わる事実を本人が知ることが大切です。顔が変わると知れば子どもも本気になります。



前歯で咬んだとき



奥歯で噛んだとき

歯列を広げるためにも、そして美しいあごを育てるためにも、前歯で咬む習慣は欠かせません。子どもにどのような食事を与えるかによって、歯並びだけでなく、顔の成長にも影響が出るのです。

片噛みは からだのゆがみの原因

🦷 左右の歯が同じように使えていますか？

左右の奥歯で均等に噛むことも大切です。片側だけで噛んでいると口輪筋や頬筋の発達に偏りができて、左右非対称の顔立ちになってしまいます。

口輪筋が正常に使えているかどうかは簡単なチェックでわかります。唇を左右に動かしてもらい、同じように動くかを観察します。正常ならば口は左右に同じように動かせます。下の写真のように動けば合格です。



次に、舌を出したままで同じ動きをしてもらいます。写真のように左右対称であれば合格です。



もし非対称でしたら、対称に動くように練習をしましょう。

🦷 左右均等に噛めていないとどうなる？

左右の動きに差があるとどうなるかを見てみましょう。

この女の子は左側の口角はきれいに上がりますが、右側はうまく上がりません。途中で動きが止まってしまいます。右側で噛めていないため口輪筋が発達不足なのです。



普段から左右の顔が非対称です。



左側の口角はきれいに上がります。

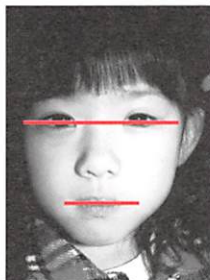


右側の口角はうまく上がりません。顔全体が曲がってしまいます。

いつも左側だけで噛んでいるため、左側の筋肉が右側より活性化されていて咬筋が発達していることが写真からもわかります。

右側の咬筋が未発達なため、一見すると顔が右側に傾いているように見えます。実際に顔が曲がっているかどうかは両目を直線で結んだときに唇の線と平行になっているかどうかチェックします。

この女の子の場合は平行ですから骨格のズレはないことがわかります。右側の咬筋が使われていないために頬が垂れてしまっているせいで顔が曲がって見えるのです。



同様のチェックは、硬い材質でできた棒などを噛んでもらい、両目をつないだ線と並行になっているかどうかを見てもわかります。

🦷 片噛みのチェックをしてみましょう

顔つきが左右非対称の場合、原因が頬杖などの外部の力によるものか、片噛みによる機能性の問題なのかは観察が必要です。

食べ物を咀嚼するときに使う筋肉は咬筋と側頭筋の二つです。指で触って筋肉の動きを調べることで片噛みのチェックができます。

側頭筋はこめかみに指を当てて噛めば動きを観察できます。

咬筋は下あごの曲がった角（エラ）のところに指3本を当てます。普通に噛めば薬指と中指が動きます。強く噛みしめると咬筋の深部にある筋が動くので、人差し指まで動きます。人差し指が動くように食材をしっかりと噛みましょう。

噛んだときに筋肉が左右均等に動くかもチェックしてください。均等でなければ片噛みをしています。



調べるのはこの
2か所です。



こめかみに指を当て
て側頭筋をチェッ
クします。



下あごに指3本を当
てて咬筋をチェッ
クします。

🦷 片噛みはからだのゆがみにつながります

この女の子は左の頬が上がって顔つきが左右非対称です。左側ばかり使って片噛みをしていたせいで、右側の咬筋の発達が悪く、右側の頬がたるんで見えるのです。

襟元を観察してみましょう。丸首のシャツは左側が大きく開いています。からだは左に傾斜していて、左肩が落ちているからです。

ショルダーバッグをいつも同じ側の肩にかけていませんか？ 傾いている側の肩にかけるとバッグがずり落ちてしまうためです。スカートの裾の長さが左右で違うことからまからだの傾きの癖がわかります。

こうしたことは一般に骨盤のゆがみが原因と考えられていますが、片噛みが原因でからだのゆがみが起こることもあります。筋肉は全身のバランスで成り立っていることを忘れてはいけません。

片噛みの原因を考えてみましょう。

片噛みをしていると、歯根膜がいつも噛んでいる側にしか指示を出さなくなってしまうのです。使っていない側で意識的に噛むようにすれば、使われずに眠っていた歯根膜が活性化して均等に噛めるようになります。

さきほどの実験で使ったビニールチューブを噛んで歯根膜に刺激を与える方法もあります。ふだん噛んでいない側にチューブをはさみ、1日2回、5分ずつ噛む練習をします。

この女の子には右側で噛むように指示をしたところ、6年後には顔が左右対称になりました。からだの傾きも改善しています。



初診時



治療後

あいうべ体操

口呼吸を鼻呼吸に改善するには「あいうべ体操」がおすすめです。

「あいうべ体操」は著者と親好のある内科医の今井一彰先生が考案した口の体操です。

①「あー」と口を大きく開く



あー

②「いー」と口を大きく横に広げる



いー

③「うー」と口を強く前に突き出す



うー

④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす



べー

①～④を1セットとして、食後に10セット、一日30セットを目安に地道に続けると、舌力がついて自然に口を閉じることができるようになります。

上記の説明は今井先生が院長を務める福岡市みらいクリニックのウェブサイトから転載しました。今井先生は口呼吸が患者さんの健康状態を悪くしていることに気づき、口呼吸をやめることがアレルギーや自律神経の改善にもつながると指摘しています。

筆者の実施結果では、口呼吸の他に、低位舌の改善、気道の拡張が確認されました。