

お口のくち

健康情報室

歯並びが悪いことをコンプレックスに感じる人は少なくありません。見た目や顔の印象に影響することがあるからです。自信が持てない、思い切り笑うことができないなど、精神面に大きな影響を与えていることもあります。

健康にも深い関係があるといわれています。歯並びが悪いと、歯と歯の隙間に食べ物

歯並び 健康に影響

が詰まりやすくなったり、歯ブラシが隅々まで行き届かなくなったりするため、虫歯や歯周病のリスクが高まります。

歯並びが悪くかみ合わせのバランスが崩れると、顎に過剰な負担がかかり、肩こりや頭痛の原因にもなります。食べ物をしっかりかむことができなくなって胃や腸などに負担をかけ、消化不良を起こすこともあります。

年齢に関係なく、おいしいものをバランスよく、しっかりと噛んで食べることは健康の基本です。このように、歯並

びが悪いことは見た目の問題にとどまらず、体全体に影響を与えてしまう場合もありますので、気になる場合はかかりつけの歯科医院で気軽に相談してください。

(千葉県歯科医師会)



日本歯科医師会PRキャラクター
よ坊さん(千葉県当地版)