

なんでも相談会&プチ勉強会



なんで歯並びって悪くなっちゃうの？



どっちが大人の歯が生えたら綺麗になるかな？

答えは②だよ

この隙間があると大人の歯が綺麗に並ぶよ。

こんな感じで歯ぐきが見えちゃう子いるよね。何でかな？

歯ならびが悪くなる原因って
実は
毎日の生活環境って知ってた？
呼吸・食事・姿勢など
今からでも間に合います。気になる事がある方は
是非参加してみよう。

nao.happy.rainbow@gmail.com

<https://lin.ee/tTxzyU0>



今や 歯並びは、予防できる時代 という事をご存じですか？

もし、歯医者さんに行っていたとして、まだ乳歯だから
様子見ましようって言われて そうなんだ。って思っているママ！！
いつまで様子見ますか？

気が付いたら、上下の前歯が全部大人の歯になってしまうパターンが多いです。

その頃になると、子どもの年齢も8.9歳になっている場合も多くて、、、

そうすると、もはや親の意思とは、裏腹に・・・
子どもは、気にならないから やりたくない！という展開が1番多いです。

このレターは

- ☆今は子どもの事で気にならない人
- ☆そもそも何が正しいのかが良く分からない人
- ☆幼稚園のうちに何かやれることあればやりたいと思っている人

特に

- ☆ご飯もよく食べるし、公園でいつも思いっきり遊んでいるし、
姿勢だってそんなに悪くないと思うんだよね。
- 歯並び・・・まあ 今は別に気にならないかな～

って思っているママ達に、レターを読んでもらって、自分の子どもは大丈夫かなって
チェックしてもらうことが目的なのです。

何故か？というと、

実は知らないってことで、後でしまったーって言う事を防ぐためです。

まず、お子さんは鼻で呼吸していますか？

何にも言わずに、お子さんの鼻の下に細くちぎったティッシュペーパーを縦にたらしてみてください。

ティッシュがほとんど揺れなかったら！！合格

もし、揺れるようだったら確実に口呼吸になっています。

お鼻で息を吸う事を教えないといけません。

ティッシュは揺れなかったけど、明らかに口を開いている場合も要注意です。

口は閉じているように見えても

もし、寝ているとき、寝息があらかったり歯ぎしりがある場合も

正しく鼻呼吸できていない可能性が高いです。

まずはやってみてください。何か気になる方はお問い合わせください

お問い合わせ

歯科医師 石原ゆうこ

<https://lin.ee/tTxzyU0>

nao.happy.rainbow@gmail.com



こんにちは。

2026.1.16

毎日の子育て、本当にお疲れさまです。

- ・ごはん、なんだかすごく時間がかかる
- ・気づくと、いつもお口がぽかんと開いている
- ・姿勢、ちょっと気になるけど…まあいっか
- ・歯並びも、これからかな？と思っている

こんなふうに「気にはなるけど、今すぐ困っているわけじゃないし」と、そのままになっていること、ありませんか？
実はこれ、**多くのママが感じている“ごく普通の悩み”**です。
はじめまして。

みつる幼稚園で園医を10年間務めている
歯科医師の石原ゆうこです。

私はこれまで、たくさんのお子様のお口と成長を見てきました。
そして、強く感じていることがあります。

それは
「歯並び」や「噛む力」は、歯だけの問題じゃない ということ。

普段の姿勢、食べ方、呼吸の仕方、生活習慣。

実はそれらが、お口の発達や歯並び、そして将来の健康の土台に大きく関わっています。

ただ、子育て中って本当に忙しいですよね。毎日があっという間で、
「ちゃんと見なきゃ」と思っても、つい流れてしまう。

だからこそ、このニュースレターでは

- ✓ 今、気づいてあげてほしいこと
 - ✓ 見逃しやすい子どものサイン
 - ✓ 難しいことをしなくてもできる視点
- を、月に1~2回、できるだけ分かりやすくお届けしていきます。

「うちの子、大丈夫かな？」そう思った時に、そっと確認できるレターとして
読んでもらえたら嬉しいです。

お問い合わせ

歯科医師 石原ゆうこ

<https://lin.ee/tTxzyU0>
nao.happy.rainbow@gmail.com



今日も一日 子育て お疲れ様です。

2026.2.2

第一回目は、今や歯並びガタガタより
多いかもしれないかみ合わせの深い子についてです。

一見、歯並びは綺麗に見えるので気にしていない方が非常に多いですが！！
ガタガタの子より危険！

なぜか？



このままだと何が良くないかって、1番は**顎関節症**です。

下の歯が見えないってことは、
顎の位置が正しいところからずっと、ずれっぱなし・・・

顎の関節って、正しい位置にないと将来の
肩コリ。腰痛にもつながっていきます。
もちろん、下の歯が上あごの歯ぐきに食い込んでいたら??
想像できますか～？

今は良いですが、30年先、噛み合わせが原因で、
身体の不調が出てくる可能性が高い。

お子様の身体が悪くなるって分かっている、そのままにしますか？

お問い合わせ

歯科医師 石原ゆうこ

<https://lin.ee/tTxzyU0>
nao.happy.rainbow@gmail.com



少しだけ下の歯が見えているが、大人の歯に生え変わったら全く見えなくなる事もある。ひどいと下の歯が上の歯ぐきに食い込んでいる子もいる



子育て真っ最中のママ達！！ こんにちは。

子どものこれ気になるけど誰に聞いてよいかよいか分からない？

なんてことありませんか？

みつる幼稚園の園医を10年やっています。歯科医師の石原ゆうこです。

私自身、子育てはもう終わっています。今、振り返れば・・・と言ったことも含めて

現代の子ども事情の話を月に1～2回お届けしていくことにしました。

何故か？？ と言うと、多分皆さん。子どもの悩みって色々あると思うんです。

でも、私もそうでしたが、そこにだけ集中しているわけではないので、すぐ忘れちゃうんです。

また、子ども達は元気に遊びまわり、ご飯もしっかり食べてくれる。

だから、例えば、ずっとお口開いているの気になるな・・・

ご飯食べるのめっちゃ遅いな。なんか噛めているのかな？？

おやつばっか食べているな。

歯並びもキュンキュン。

夜寝ている時、歯ぎしりしているな・・・

姿勢めっちゃ悪いような気がする。

よく転ぶよな・・・

すぐ痙攣おこすよな。

まだまだあげたらきりがありません。この他にもいーっばいあると思います。

こういうことに、気が付いて欲しいんです。何故かと言うと、子どもの成長は早い。あっという間に小学生になります。

子ども達の気になる癖が・・・実は実は、歯並びにも影響しています。

そればかりではなく、将来の健康！！と言ったことに直結です。

若いうちは、みんな身体のことなんて気にしませんが、どうですか？

結婚して子ども生んだら、病気なんてしてられないですよ。子ども達を守っていかないとイケないから。

だから、みんな、無意識にでも健康！！ということに着目していきます。大切なのは、元々の土台です。これは5歳までに作られるんです。親の育て方・環境がすごく影響します。

でも、子育てに必死になる余り、子ども達をよく見る・観察する

という事を忘れてしまいます。5歳までは、毎日の子ども達の変化を見逃してほしくないんです。

できる人はよいのです。中には分からない・・・というママもいます。

ですから、私からのレターを読んでうちの子大丈夫かな??って見つけてほしいのです。

