

# 健やかな成長は「授乳」から！

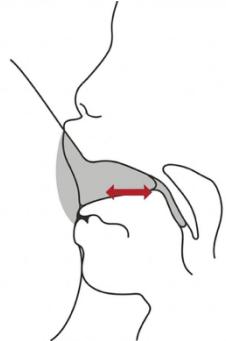
～一生モノのきれいな歯並びを育てるポイント～

お子さまの歯並びや顎(あご)の成長は、実は赤ちゃんの頃の「飲み方」と深く関係しています。毎日の授乳を少し意識するだけで、将来の矯正リスクを減らすことができます。

## ① 授乳は「お口のトレーニング」です！

おっぱいを深くわえて飲むことで、赤ちゃんの舌と顎は鍛えられます。

正しい飲み方：舌の真ん中で乳首をしっかりと支え、舌を上下・前後に動かして飲み込みます。



ここがメリット！：この動きが顎の正しい成長を促し、将来のきれいな歯並びの土台を作ります。

## ② 哺乳瓶選びの「落とし穴」に注意

「勝手にミルクが出てくる哺乳瓶」は、実は要注意です。

NGな状態：吸わなくてもミルクが出るタイプだと、赤ちゃんは喉に流れ込むのを防ぐために舌を「ピストン運動」させてしまいます。

リスク：これが癖になると、\*\*「開咬(かいこう：前歯が噛み合わない)」\*\*などの不正咬合(ふせいこうごう)の原因になることがあります。

アドバイス：なるべく「おっぱいを飲むときと同じ力が必要な乳首」を選んであげましょう。

## ③ 「姿勢」が歯並びを左右する？

赤ちゃんの背骨は「Cの字」にカーブしているのが自然で安定します。

横抱き



縦抱き



授乳のポーズ：背中を丸く支え、頭が後ろにひっくり返らないように(口呼吸を防ぐため)優しく抱っこしてください。

添い寝授乳（側臥位）



フットボール抱き



「添い寝授乳」のリスク：体が左右どちらかに傾くと、体の歪みや交叉咬合(こうさこうごう：噛み合わせのズレ)につながります。

片側にミルクが溜まりやすく、片側だけの虫歯のリスクも高まります。

理想：お母さんは体を起こした状態で、左右バランスよく授乳しましょう。