



医療メモ こうこう 口腔習癖について

口腔習癖とは、成長発育段階で無意識に繰り返し行われる、お口のまわりの良くない癖のことで、これは、歯並びを悪くする原因の一つとも言われています。

口腔習癖の種類について

指しゃぶり・爪かみ・舌突出癖（舌で歯を押し）・吸唇癖（唇を吸い込む）・咬唇癖（唇を咬む）・歯ぎしり・口呼吸（口が空いている）・頬杖などです。

口腔習癖による歯並びへの影響

口腔習癖は、成長期の子どもに多く見られるものです。口腔習癖があるからといって必ず悪い歯並びを誘発するというわけではありませんが、その習癖の様相や力の強さ、頻度、期間などによっては歯並び、噛み合わせ、顎の成長、表情にまで影響してしまう場合があります。

指しゃぶりを長期間行うと、上の前歯と下の前歯が噛み合わない状態（開咬）になったり、出っ歯（上顎前突）や歯列弓が狭く（狭顎）なったりします。また、前歯の中心がズレてしまう（正中のズレ）こともあります。爪かみは、出っ歯になりやすくなります。舌突出癖は、出っ歯や上の前歯と下の前歯が噛み合わなくなったり、

本庄市児玉郡歯科医師会

上下顎とも出てしまったり（上下顎前突）、すきっ歯（空隙歯列）になりやすくなります。吸唇癖と咬唇癖は、出っ歯や下顎の成長が悪くなったりします（下顎劣成長）。

原因と対策

原因は精神的な要素や生活環境など、さまざまな問題が重なり合っていることが多いです。そのなかでも指しゃぶりは、お口の癖の代表的なものです。これは、胎児の頃から始まっていると言われ、母乳を吸うための本能に結びつくものだとと言えます。子どもの成長とともに徐々に減っていくものですが、6歳児でも10%の子どもに見られるとの報告もあります。永久歯が生えてくる時期までにやめさせておくことが望ましいと思われま。このような癖も成長とともに無くなることも多く、必要以上に神経質になることはありません。しかし、6歳以上で続けていると、改善するのが難しくなるかもしれません。強引にやめさせる方法もありますが、精神的にも好ましいとはいえません。また、子どもが話を十分理解できることが大切で、焦らず、根気よく、長期にわたって説得することが必要です。お困りの際は、かかりつけ歯科医にご相談してみてください。

休日・夜間の急病のときは…

●本庄市児玉郡医師会立本庄市休日急患診療所 ☎23-3322

本庄市保健センター内で、内科系の比較的症状が軽く、入院の必要がない方の診療を行います。

※診療以外に関する問い合わせ・電話相談はご遠慮ください。

▶診療日 日曜・休日・年末年始（12/30～1/3）・平日木曜日夜間

▶診療時間 午前9時～正午、午後1時～4時、午後7時～10時（平日木曜日夜間は午後8時～10時）

※健康保険証を持参してください。

※夜間の診療は午後9時45分までに受付をしてください。

●在宅当番医療機関 ▶診療時間 午前9時～正午

11月3日(祝)	田所医院	けや木1丁目	☎22-3445
11月4日(休)	辻クリニック	上里町七本木	☎35-1116
11月10日(日)	寺坂医院	西富田	☎22-3343
11月17日(日)	中沢皮膚科	東台2丁目	☎22-1112
11月23日(祝)	中村外科医院	日の出3丁目	☎21-6211
11月24日(日)	西澤整形外科	上里町七本木	☎33-0600
12月1日(日)	根岸医院	児玉町児玉	☎72-0071

●困ったときは電話相談を！

ほんじょう健康相談ダイヤル24（相談料・通話料無料）☎0120-122-885

健康・医療・出産・育児・介護などの相談、医療機関情報の提供を行います。（市内在住者が対象）

▶受付時間 24時間・年中無休

埼玉県救急電話相談（通話料利用者負担）

☎#7119

救急医療相談に看護師が対応します。健康相談・育児相談には対応しません。（大人・小児共通）

※IP電話、ひかり電話、ダイヤル回線からは☎048-824-4199

▶受付時間 24時間・年中無休

下記の電話番号からも救急電話相談が利用できます。

○大人の救急電話相談 #7000

○小児救急電話相談 #8000 又は☎048-833-7911

★119番は緊急時（火災やけが人など）の受付専門電話番号です。医療機関情報については、**児玉郡市広域消防本部指令課☎24-1119**でご案内していますのでご利用ください。診療科目によっては県外や児玉郡市以外の病院をご案内する場合があります。

市民相談（11月～12月） 相談は無料、秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。 ※市役所の受付は、午前8時30分～午後5時15分です。

相談名	相談日時など	会場	問い合わせ														
行政	11月21日(休)・12月19日(休) 午後1時～4時	市役所1階 市民相談室	☎25-1113 市民課☎25-1112 ☎25-1110														
法律	11月6日(水)・13日(水)・27日(水)・28日(木) 午後1時～4時 ※28日の会場はアスピアこだま1階相談室 ◎12月の相談日 <table border="1"> <tr> <td>弁護士による相談</td> <td>12月4日(水)・11日(水) 午後1時～4時 定員=各日6名(先着順)</td> </tr> <tr> <td>司法書士による相談</td> <td>12月18日(水)・25日(水) 午後1時～4時 定員=各日6名(先着順)</td> </tr> </table>	弁護士による相談	12月4日(水)・11日(水) 午後1時～4時 定員=各日6名(先着順)	司法書士による相談	12月18日(水)・25日(水) 午後1時～4時 定員=各日6名(先着順)	市役所1階 市民相談室	<ul style="list-style-type: none"> 各種相談は予約制 12月の相談予約は、11月20日(水)から受付開始(先着順。受付開始日は電話予約のみ) 同月に同じ相談を複数申し込みすることはできません 										
弁護士による相談	12月4日(水)・11日(水) 午後1時～4時 定員=各日6名(先着順)																
司法書士による相談	12月18日(水)・25日(水) 午後1時～4時 定員=各日6名(先着順)																
労働法律	11月20日(水) 午後1時～4時 定員=6名(先着順) 相談員=弁護士		<table border="1"> <tr> <td colspan="2">各種相談日</td> </tr> <tr> <td>●法律相談</td> <td>●行政相談 毎月第3水曜日</td> </tr> <tr> <td>●弁護士 毎月第1・2水曜日、 ※奇数月第4水曜日(児玉会場)</td> <td>●不動産相談 毎月第2金曜日</td> </tr> <tr> <td>●司法書士 毎月第3・4水曜日 (労働法律相談のある月は第4水曜日のみ)</td> <td>●年金・労働相談 偶数月第2水曜日</td> </tr> <tr> <td></td> <td>●税務相談 毎月第2火曜日</td> </tr> <tr> <td>●労働法律相談(弁護士) 5・8・11・2月の第3水曜日</td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2">※祝休日のときは変更となります。</td> </tr> </table>	各種相談日		●法律相談	●行政相談 毎月第3水曜日	●弁護士 毎月第1・2水曜日、 ※奇数月第4水曜日(児玉会場)	●不動産相談 毎月第2金曜日	●司法書士 毎月第3・4水曜日 (労働法律相談のある月は第4水曜日のみ)	●年金・労働相談 偶数月第2水曜日		●税務相談 毎月第2火曜日	●労働法律相談(弁護士) 5・8・11・2月の第3水曜日		※祝休日のときは変更となります。	
各種相談日																	
●法律相談	●行政相談 毎月第3水曜日																
●弁護士 毎月第1・2水曜日、 ※奇数月第4水曜日(児玉会場)	●不動産相談 毎月第2金曜日																
●司法書士 毎月第3・4水曜日 (労働法律相談のある月は第4水曜日のみ)	●年金・労働相談 偶数月第2水曜日																
	●税務相談 毎月第2火曜日																
●労働法律相談(弁護士) 5・8・11・2月の第3水曜日																	
※祝休日のときは変更となります。																	
不動産	11月8日(金)・12月13日(金) 午後1時～4時 相談員=宅地建物取引士																
年金・労働	12月12日(水) 午後1時～4時 相談員=社会保険労務士																
税務	11月12日(水)・12月10日(水) 午後1時～4時 相談員=税理士																
消費生活	毎週月・水・木・金曜日(休日を除く) 午前9時30分～正午、午後1時～3時30分 毎週火・金曜日(休日を除く) 午前9時30分～正午、午後1時～3時30分	市役所4階 商工観光課 上里町役場2階 産業振興課	商工観光課 ☎25-1175 上里町役場産業振興課 ☎35-1232														
人権	11月12日(水)・12月10日(水) 午後1時～4時 11月26日(水)・12月24日(水) 午後1時～4時	アスピアこだま1階 相談室1 市役所1階 市民相談室	市民活動推進課 ☎25-1118														
DV・女性	毎週月～金曜日(休日を除く) 午前8時30分～午後5時15分	市役所3階 市民活動推進課	市民活動推進課 ☎25-1144 ☎25-1118														
家庭児童	毎週月～金曜日(休日を除く)午前9時～午後4時	市役所2階 子育て支援課	子育て支援課 ☎25-1129 (家庭児童相談室)														
教育(不登校等)	毎週月～金曜日(休日を除く)午前9時30分～午後3時	ふれあい教室 (旧勤労会館2階)	教育支援センター ☎22-4287														
教育(いじめ等)	毎週水曜日(休日を除く)電話相談:午後1時30分～5時 ※面談による相談は、電話相談の時間内に事前予約受付		子どもの心の相談員 ☎21-7337														
心配ごと	毎週月曜日(休日を除く)午後1時～4時(受付は3時30分まで) ※相談時間中のご連絡は、☎21-8976へ 第1・第3月曜日(休日を除く)午後1時～4時(受付は3時30分まで)	はにぼんプラザ2階 相談室 アスピアこだま1階 会議室	本庄市社会福祉協議会 ☎24-2755 本庄市社会福祉協議会児玉支所 ☎73-1237														
結婚	11月6日(水)・17日(日)・12月4日(水) 午後1時～4時(受付は3時30分まで)																
介護の悩み	11月8日(金)・22日(金)・12月13日(金) 午後1時～4時(受付は3時30分まで)		※相談時間中のご連絡は、☎21-8976へ														
成年後見	11月12日(水)・26日(水)・12月10日(水)・24日(水) 午後1時～4時(受付は3時30分まで)																
成年後見(電話相談)	休日を除く月～金曜日 午前9時～午後5時	本庄市後見ほっとライン ☎0120-235-833	地域福祉課 ☎25-1142														
高齢者相談	休日を除く月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 ※担当する地域は、概ね中学校区域になります。	本庄市西地域包括支援センター 本庄市社会福祉協議会(銀座1-1-1) 本庄市東地域包括支援センター 安誠園(小和瀬1666) 本庄市南地域包括支援センター シャローム(今井1251-1) 児玉地域包括支援センター(児玉町金屋1302-1)	☎22-7088 ☎22-6262 ☎23-9580 ☎73-1545														

※埼玉県では無料の県民相談を実施しています。県民相談の詳細は、埼玉県ホームページをご覧ください。

相談名: 弁護士・司法書士による法律相談、県職員による電話・面談相談、県職員によるインターネット県民相談、弁護士による出張法律相談、交通事故相談等