



とむ歯科



10月号

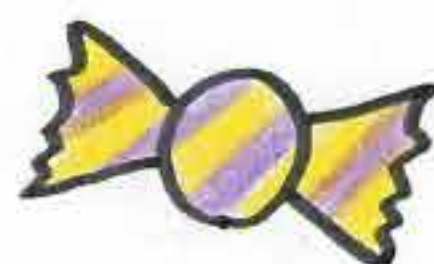
みなさん、こんにちは。衛生士川島です。
今月は、「**お口ぽかんの改善方法**」についてです。

先月号でお伝えしましたお口ぽかんは、すべての口腔機能の低下につながります。虫歯・歯周病の原因のひとつもあり、歯並びにも影響します。

まずはここから始めよう！

☆ **正しい姿勢で口を閉じ、鼻で呼吸を意識しましょう**
正しい舌の位置も意識すると◎
顔面筋がリラックスし、鼻呼吸しやすくなります。

☆ **口腔周囲の筋肉を鍛えるトレーニングをしよう**
・うがいトレーニング
低年齢時はエー-うがい（空気を口に含んで）



スポット



上顎の前歯2本のすぐ裏側に舌をつける！

水を口に含む



口を閉じて
ブクブク
左右同時
左右交互



とーと
口をき出す



・ガムトレーニング



ポイント/
ガムを噛むとき
唇を閉じる

・ボタンパル



ポイント/
唇の力のみで
ボタンを挟む！

- ① ガムを奥歯の咬む面に置き、前へ移動しないようにゆっくり噛む
- ② 反対側にガムを移動し、同じように噛む
- ③ 左右交互に味がなくなるまで繰り返す

- ① 奥歯を咬み、前歯と唇の間にボタンを挟み、唇を閉じる
- ② 唇に力を入れて、ひもを前方に引っ張る
- ③ 力を抜いて休む

