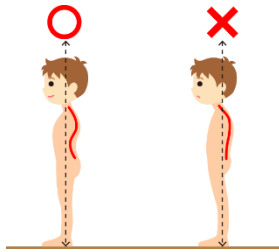


先月紹介した『口腔機能発達不全症』について、おたよりを見てくださった保護者様から「うちの子もみてほしいです」「今からできることはありますか？」などと問い合わせをいただくことができました。

【トレーニング】と聞くと、どんな大変なことするのか？と思われる方が多いのですが、難しいこと、大変な内容ではなく、日常生活の中で取り入れられるもの、気を付けられることを中心に行なっていただきます。

## おうちでできる！きれいな歯ならびの習慣



### ★姿勢チェック

猫背や、ゆがむ原因となる足を組むなどの癖。

姿勢が悪くなると浅い呼吸になり、口呼吸になってしまいます。

口呼吸になるとお口ぽかん状態になり、脳に酸素がしっかり行き届かず集中力や運動能力の低下にもつながります。

### ★食事は正しい姿勢、食材を小さく切りすぎないように

食事時の姿勢は？足裏はしっかりついてますか？

足がブラブラしていたり、丸まった姿勢のまま食べていたりしていませんか？

足裏がついていないと、踏ん張ることができず、しっかり噛むことができません。

また硬いものを食べればよいということだけでなく、前歯を使うことや咀嚼回数が重要です。小さく切ったり、水分で流し込んだりしていませんか？

前歯でかじり、一口大の感覚を覚えることも大切です。



### ★足に合った靴を履く 足のかたちをチェック

足に合った靴を履いていなかったり、サンダルが多かったりすると、足首が固定されずゆがむ危険性が高まります。足は体の土台となる大事な部分です。足指が使えずに足が安定していないと、腰回りを安定させるお腹周りの筋肉が使われにくくなり、猫背になってしまいます。足指じゃんけんや裸足で過ごす時間を増やし、足指をさせるようにしていきましょう。



### ★全身をつかってたくさん体を動かす

“ずりばい”や“はいはい”は全身を育てるチャンス！

全身をつかって体をたっぷり動かすことで、体幹が育ち重心のバランスが安定していきます。歯並びは全身の発達、体の使いかたにも左右されます。

足首が歪むと、膝、骨盤、背骨、肩、首と順に歪みながらバランスを取り、最後は噛み合わせでバランスをとるといわれています。

身体をたくさん動かして、体幹を育てましょう。



歯並びは生まれ持ったものではなく、食事、運動、生活環境で良くも悪くもなるものです。

食事の様子や靴の選び方等も相談にのることができるので、気になる方はお気軽にお声かけください。

「歯並びが気になると」治療相談で来院され、口腔機能発達不全症の診断を受けトレーニングを行なっているお子様を紹介します。

**Before**



**After**



ほかん口による  
前歯の突出が改善！

開始年齢：9歳  
治療期間：1年（継続中）  
治療内容：トレーニング  
マウスピース装置着用

**Before**

トレーニングのみで  
矯正いらずの  
歯並びに！



3年後



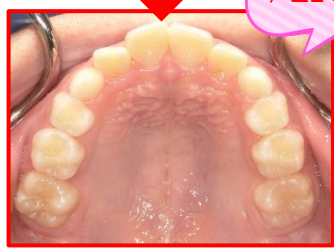
**After**

開始年齢：7歳  
治療期間：6カ月完了  
（経過観察中）  
治療内容：トレーニングのみ



**Before**

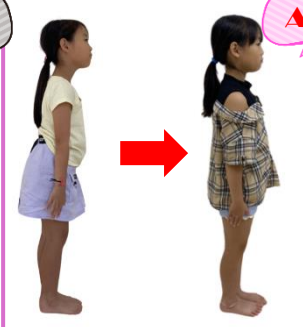
トレーニングと簡易  
マウスピース装置装  
着で歯並びが気にな  
らなくなりました



**After**

開始年齢：8歳  
治療期間：2年半（継続中）  
治療内容：トレーニング  
マウスピース装置  
着用

**Before**



**After**



**Before**



**After**



トレーニングで  
ストレートネックだった重心と  
姿勢が改善され  
ました！

開始年齢：7歳  
治療期間：2年半（継続中）  
治療内容：トレーニング  
マウスピース装置着用

