

食べる力を鍛える

噛めているのと、噛んでいるのは違います。

丸呑みをしていたり、噛む回数が少ないと感じることはありませんか？

ちゃんと噛めているチェックポイント

- 前歯を使ってかじり取れてますか？
- 左右均等に噛んでいますか？
- 口唇を閉じて噛んでいますか？
- 奥歯で噛んでいると噛んでいる方の口角が上がります。上がっていますか？



- ✔️ Point ; 食材を小さく切りすぎない
- ✔️ Point ; かみごたえのある食材を加える
- ✔️ Point ; 柔らかくしすぎない

頭の横に手を当てて頭の筋肉が動いていると奥歯で噛めています。



食事環境も大切！

- ✔️ テレビを観ていて、食事以外に気が行ってしまってますか？
- ✔️ 食事の姿勢
 - ・ 足裏が床についている
 - ・ 机の高さが高すぎたり、低すぎたりしていませんか？

踏み台で調節しましょう



前歯が上手く使えていないか

過蓋咬合

奥歯で咬んだ時に上の前歯が過剰に下の前歯に被さることで、下の前歯が見えにくくなっているような状態の咬み合わせです。



顎に負担がかかるため、将来的に顎関節症などのトラブルが起こりやすいです。
前歯でかじりとりを積極的に行い自然と改善できるといいですね。