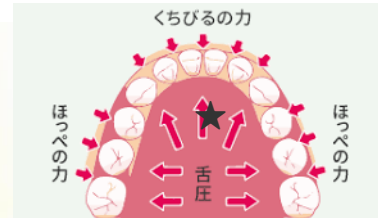


5歳頃から / お口の筋トレで歯並びも変わる!?

# MFT(口腔筋機能療法)

歯並びは何気ない毎日のお口の癖や習慣が深く関わっています。  
歯並びに悪い影響を及ぼす癖はMFT(口腔筋機能療法)で解決していきましょう。

正しいお口の使い方



舌の位置が上顎の★の位置にあり、舌・くちびる・ほっぺの力が均等に正しく加えられている

例えば...

× 口元がゆるく  
お口がポカンと開いている



くちびる・ほっぺの力が弱く口元に緊張がなくお口が開いている。上の前歯が常に出ているような状態。舌の位置も下顎に下がっている。

他にも、食べるときにくちゃくちゃ音がする・鼻呼吸でなくお口で呼吸をしているなど意外と間違った癖が習慣になって歯並びに影響が出ているお子さんは多いです。



これらのお子さんの癖を見極め、お子さんに一人一人に合った  
MFT(口腔筋機能療法)で正しいお口の使い方へ導きます。

MFTとは、食べる時、飲む時、発音時、呼吸時の舌や口唇の位置の改善を目的としたトレーニングです。MFTを継続して行うことで口腔周囲の筋肉バランスを整え、癖を改善していきます。後戻りを防ぐためにも矯正治療と並行して行うこともあります。

お口がポカンと開いていて、舌の位置が下顎に下がっている場合のトレーニング例

トレーニング例1 <ポッピング>



目的：舌を持ち上げる力を強くし正しい舌の位置へ導く

- ①舌全体を上あごに吸い付け、“ポンッ”と音を鳴らす
- ※舌の先はスポットにつけ、裏の筋を伸ばしながら行う

気になる方は担当のスタッフまでご相談ください!

