

理想的な  
成長を育む  
ためには？



前歯が閉じない開咬合

口呼吸が続く感染リスク↑



理想的な歯列?!



下の歯が見えない過蓋咬合

出っ歯、ガタガタ歯列に！

今日のマスク生活を利用して、美容整形や歯科矯正を受ける人が増加しているのだとか。

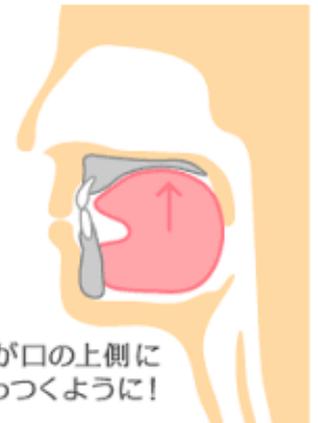
歯科矯正を受けるメリットは見た目だけの問題でしょうか？ 歯並びが悪いと、食べる・話す機能にも問題が起きることがあります。歯並びは遺伝だけではなく、舌や唇の発達や使い方からも大きな影響を受けることが認知されはじめました。間違った舌や唇の使い方を是正するだけでも変化を期待できます。成長期子どもさんには理想的な歯列に近づけられるポテンシャルがまだ残っているのです！

舌の位置

飲み込む時に舌を突き出すクセはありませんか？

舌先を上の前歯の裏側につけ、舌全体を上顎にべったりつけた状態が舌の正しい位置です。舌の正しい位置をスポットといいます。飲み込む時も舌を突き出さない、下がらないことが重要です。上手に使えないと、前歯が咬まない「開咬」、「出っ歯」、「上下の噛み合わせが逆」の歯並びになる可能性があります。また、食べ物を丸飲みにしてしまうなどの問題が起こりやすいです。大人にも嬉しい効果、舌を挙上すると口角も上がり表情が明るくなります！

正しい舌の位置



鼻と口、呼吸

幼い頃「口が開いてるよ！」と怒られた人は多いでしょう。

上下の唇をぴったりつけ、前歯が見えない状態が「口を閉じた」状態です。口が開いていると開咬や出っ歯になりやすいだけでなく、前歯の乾燥によるむし歯や体内への細菌・ウイルスの侵入など多くの悪影響があります。鼻で呼吸できる状態を整えることで顔は前方に成長し鼻も高くなります。ところで、セルフ鼻洗浄は花粉やウイルス疾病の予防に効果的！院長は1日3回以上実施しているとか。



口唇閉鎖不全

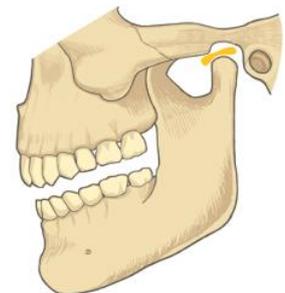
アヒル口は喜ばせん！

歯

安静時、上下の歯は2～3mm開いているのが正しい状態です。

上下の歯が触れた状態は噛みしめ・食いしばりとなり、深い噛み合わせになりやすく歯並びも重なる傾向があります。奥歯の萌出の妨げとなる可能性や、歯が欠けたり詰め物が外れやすくなるなどの悪影響が生じます。

リラックスした状態



以上をまとめると ① 舌を上顎につける ② 唇を閉じる ③ 上下の歯を離すことが良い歯並びへの環境を整え、よく食べられる、きれいに話せるようになる重要なポイントです。簡単にできることばかりですが、これらは健康な人生を過ごすための大切な財産になります。当院では子供さん向けに口唇や舌の正しい筋トレだけではなく、筋力を整えるマウスピースの貸し出しを行っています。お気軽にご相談ください。

# 第22回 ゴミZERO セントラルパーク駅運動 4月10日

## ZERO LITTER MATTER 次回は4/24土曜日 15時~予定です



たばこポイ捨て  
本数 200本くらい?  
前回に比べ少し減った  
かな?



駐車場脇こんなに一度に  
吸いますかね?  
同一銘柄なので灰皿空け  
捨てている疑惑です!



タクシー待機所  
植栽の中、こんなに沢山  
缶や瓶にプランターまで  
捨てられています!!  
植栽はナイ方がいいかも



病院側のロータリー  
西側と同じく植えられて  
ゴミ捨て場にならないこ  
とを願います

Root for our home town!!

亀の井歯科 髪処 リンデン東葛

お口も髪も、そして街もキレイにしよう!

今回はいつもゴミを多く拾う場所にあまり捨てられていないのにタクシー待機所脇、植え込みの中にゴミが隠すように捨てられていました。悪意を感じずにはられません!

ゴミZERO セントラルパーク駅運動  
ZERO LITTER MATTER  
LINE の公式アカウント開設!

ZERO LITTER MATTER



@495aiehp 登録  
参加希望 大歓迎!!