

お口ポカン気になりませんか？②

前は「お口ポカン」について、全身とのかかわりについて説明をしましたが、
 「お口ポカン」は、早期に気づきトレーニングすることで、改善が期待できます。
 今回は、「お口ポカン」を治すトレーニングを紹介します。

★唇周辺を鍛えるトレーニング★



《吹き戻し》

《かざぐるままわし》



《風船ふくらまし》

お口を閉じるのに必要な筋肉を鍛えることができます。ジェット風船は誤って飲み込む可能性が低いので安心です。

★舌周辺を鍛えるトレーニング★



《あいうべ体操》

《ポッピング》



《ガムトレーニング》

あいうべ体操は恥ずかしがらずに取り組むことが大事です。また、上あごの天井を使って「ポンッ」と音を鳴らしたり、ガム(お砂糖が入っていないもの)を天井に貼り付けて伸ばしてみましょう。

トレーニングは、とにかく継続して行うことが、大切です。

 また、歯科以外にも耳鼻科など他の専門領域の受診が必要な場合があります。

 かかりつけの歯科医院でご相談ください。



歯医者さんからのメッセージ

「お口ポカン」は成長と共に自然に治ることもありますが、癖になってしまい歯並びなどへの影響が出ることもあるので、早期に発見し、しっかりお口で噛んで食べる力を獲得して、8020を目指しましょう。

8020

80歳になっても
 20本以上自分の
 歯を保とう