

スマイルだより

(社) 堺市歯科医師会

堺市口腔保健センター

歯のスマイル館

口を閉じた時、あなたの舌はどこにありますか？

～口腔筋機能療法（MFT）～

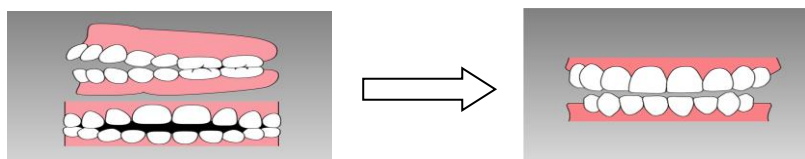
通常、口を閉じている時は、舌の先は上の前歯の根元の後ろの歯肉に触れています。食べ物や水、ジュース等を飲む時も舌の先を上の前歯の根元の後ろの歯肉につけて、口元の筋肉を緊張させないで飲み込みます。

日頃、無心になって本を読んだり、テレビを見ているときに口をポカーンと開けて上下の歯の間に舌が出ていたり、飲み込む時に舌をつき出し、歯を推すような癖を舌癖といいます。舌癖がある人は、飲み込む時に上下の前歯の間に瞬間的に舌を押し出します。また、飲み込む時には前歯を推す力は、正常な人の2倍以上の力になります。そのうえ唇や頬の筋肉の力が弱く、いつも口を開けている人は外側から歯を推さえる力がありません。そのため出っ歯や歯と歯の間に隙間があいたり、前歯が咬みあわなくなることがあります。

口腔筋機能療法（MFT）とは？

舌や唇などの、歯に関連する筋肉のバランスを整えるためのトレーニング法（言ってみれば、口まわりの筋トレ）のことで、トレーニングを通じて、舌の正しい位置や咀嚼、嚥下といった正しい動きをマスターし、歯にかかる余計な圧力をなくしていきます。

このトレーニングで前歯が咬みあっていない歯並びが治る場合もあります。



舌癖の原因

1. 口を開けて息をする（扁桃腺肥大、アレルギー性鼻炎などによる）
2. 指しゃぶりやおしゃぶり
3. 舌の裏のひもが短い 等

舌癖による影響

1. 前歯が咬みあわない（開咬）
2. 出っ歯
3. すきっ歯
4. 発音がもれる（サ行・タ行・ラ行）
5. 口元の突出感
6. 前歯で咬めない
7. 表情が乏しい 等

トレーニング方法

スポット：正しい飲みこみをするとき、舌の先をつける位置

舌の先をスポットにつけて5つかぞえる。これを数回くりかえす。



スポット

ポッピング：舌をポンとならす

舌の裏のひもがピンと伸びるように舌全体を上あごにすいつけて、ポンと舌うちをする

バイト：かむ筋肉を強くする

両手で軽く、ほほ、こめかみ、耳の少し上の順にふれながら舌の先をスポットにつけて、奥歯をぎゅっとかみしめる。

リップエクササイズ：唇に力をつける

1 Lの牛乳やジュース等の空紙パックにボタンのついたひもをつけ、コップ1杯の水を入れる。ボタンを唇のうらに入れ、パックを床からひざのところまで10回持ち上げる。舌先はスポットにつけたまま、水の量は少しずつふやす。

これらはトレーニング方法の一部です。トレーニングはご家庭で練習可能なものですが、歯科医による診断と練習の評価が必ず必要になってきますので、かかりつけ歯科医に相談しましょう。

歯のスマイル館

☆開館日
火曜日・木曜日 午後1時～4時
日曜日・祝日 午前10時～午後4時
(12時～1時 閉館)

☆歯っぴいスクール（要予約）

歯や歯肉の健康づくりのために集団歯科保健指導を実施
詳細は歯のスマイル館の開館日にお電話にてお問い合わせ下さい。

〒590-0801 堺市堺区大仙中町18-3

TEL 072-243-1900

