



お口はにかむコラム vol.7

知っていますか？ お口ポカン

最近お口をずっと開いているお子さんをよく目にします。お口をポカンと開いている状態です。「口を息をしていて「口を開けて寝ている」「口を開けてテレビを見たり遊んでいる」「口を開いて……」といったように日常の中で開いている状態が多い子は要注意です。

口を開いたままのお口ポカンでいるこんな病気に！

口臭

お口の中が乾燥し細菌が繁殖し口臭が強くなります。

むし歯

唾液の分泌量が減ってむし歯になりやすい環境になります。

ウイルス感染

ウイルスが粘膜につきやすくなります。

歯並びが悪くなる

口の筋肉が弱まり出っ歯になります。

お口ポカンの原因には次のようなことが考えられます。

- ① 指しゃぶりの癖が取れない。
- ② 口で呼吸をしている。
- ③ 鼻づまりがある。

※場合によっては耳鼻咽喉科へ相談してください。

お口ポカンの状態であると様々な悪影響が全身の健康や歯並びにも出てきます。

「お口を閉じまじゅう」と言ってもずっと閉じることは難しいです。お口を閉じる事のできる筋肉をつけるようなトレーニングをしましょう！

トレーニングの方法

その1

離乳食の時期から唇で食べ物をとらえさせる練習をしましょう！

唇は食べ物の味、温度、硬さなどを感知取るセンサーです。子どもに食事を与える際にスプーンで口の中にこすり付けられるように与えていませうか？ スプーンを唇の前までもっていき子どもが食べ物を感じてからとらえるようにしましょう。口の周りの筋肉を発達させることができます。

食べる機能を損なう食べ方
この様な食べ方をしていくときは注意しましょう！

- ・飲み込むときに下唇を巻き込んで
- ・食べ物をとらえるときに舌で食べ物を迎えるに行っている
- ・口の中央で食べ物をとらえず口の奥でかじっている



その2

舌の位置を正しく持ってきましょう！

お口ポカンの子の舌の位置は前歯の裏側についていることが多いです。図③上あごに舌が来るようににしましょう。図④そのためには図①に舌を置き舌全体を吸い上げて弾くようにポンと音を出す。これをポッピングと言います。

ます。毎日10回程度やってみましょう。これができない場合は図①に舌を60秒程度置く練習をするようにしよう。

前歯よりも少し奥にあります。舌がこの位置にぴったりついていて正常です。



正しい舌の先の位置

上の前歯の裏側あたりの上あごについている



図2

×悪い習慣がある舌の先の位置

下の前歯の裏側についている



図3

その3 あいうべ体操をしよう

口を閉じて鼻で呼吸するためには口の周りの筋肉と舌を突き出す筋肉を鍛える必要があります。あいうべ体操のうち、「あ」は口の周りの筋肉の、「い」は舌を突き出す筋肉のトレーニングです。1日30セットが目安ですがあいうちの方もちどもと一緒に楽しくやってみましょう。

その他こんなものも……



りっぷるとれーなー
(歯科医院専売)
唇でりっぷるとれーなーをはさみ口を閉じて力を入れてリングを引っ張ります。



メディカルバタカス
幼児用
歯科用口唇筋力固定装置
(一般医療機器)



上唇と下唇の間に装着し唇の力だけで閉じます。
※上下の歯で噛まないようにしましょう。

あいうべ体操



あ 大きく開き「あ〜」といます



い 前歯を出すようにしてグッと横に開いて「い〜」



う 唇を尖らせて前に突き出すようにして「う〜」



え 舌の付け根が引っ張られるくらい、思い切り舌を前に突き出して「べ〜」といいます

様々な方法がありますが無理をせず毎日少しでも継続して行うことが大切です。楽しくトレーニングをしてお口ポカンを治してみませんか？

一般社団法人 四日市歯科医師会

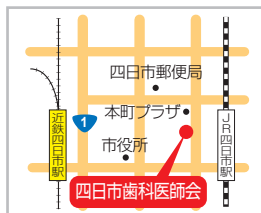
〒510-0093 四日市市本町9番12号
☎059-354-8512

四日市歯科医師会 検索

今回お話ししてくれた先生



歯科衛生士 松岡陽子



RECRUIT GUIDE

もう一度、歯科業種に戻ってきませんか？みなさまがお仕事復帰できるようにお手伝いします。

歯科医師 歯科衛生士 歯科技工士
歯科助手 歯科受付 など

- ・何年と歯科業界から遠ざかっていてまた復帰できるか不安……
- ・長い期間離れていたのだから勉強できるか不安……
- ・働く前にどんな医院が見てみたい……

ご相談はお気軽にご連絡ください

