



《小児期からのMFTの対応》

MFTは、①口唇・舌の筋肉の訓練 ②咀嚼・嚥下の訓練 ③口唇と舌の姿勢位（Ⅱ普段の位置）の訓練、3つの要素で構成されています。

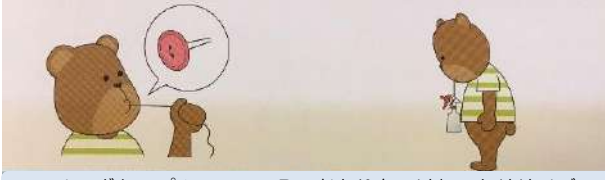
指しゃぶりは、5歳以降も続けていると、骨格性の開咬へと移行し、矯正治療も難しくなります。しゃぶる指の種類と期間、吸う強さと頻度、上下の顎関係などによって現れ方に個人差が出てきます。

開咬状態になると、低位舌、舌突出癖に加え、口唇（口輪筋）の筋力が弱まることによって、発声・咀嚼・嚥下機能への影響が現れ、習慣性の口呼吸も定着しやすくなります。

爪かみは不正咬合の改善を妨げる原因となります。おしゃぶりの長期間にわたる口にくっつき続けると、歯並びに影響が出てきます。

指しゃぶり症例の基本レッスン

1. 口唇のトレーニング
(口唇の弛緩・閉鎖不全や口呼吸がみられる場合)
・唇のストレッチ ・口を閉じる練習(鼻呼吸の練習)
・ボタンブル ・口を使う遊び(風船、笛など)
2. 噛むトレーニング
(噛む力が弱く、うまく飲み込めない場合)
・噛む力を強くする練習 ・奥歯で噛む練習
・よく噛んで食べる練習
3. 舌癖のトレーニング (舌突出癖がみられる場合)
・舌のスポットポジションを覚える練習
・舌の力をつける練習 ・正しい飲み込み方の練習



A: ボタンブル くちびるに力をつける B: おもりをつけたエクササイズ



C: 頬の筋肉エクササイズ D: イー ウー

A: 十円玉くらいのボタンにひもを通した物を使って、奥歯を咬み、前歯と唇の間にボタンをはさみます。ひもを強く引っばるときに、唇でボタンを押さえずれないようにします。B: Aの後、唇の力だけで水の入ったスプレーボトルを上げたり下げたりします。
C: 頬の筋肉エクササイズ 水を口にふくみ、ほほを片方ずつふくらませて水を左右に動かす。
D: イーウー 美しい笑顔のために口角を上げる。鏡を見ながら、「イー」といって口角を横方向に引き上げ、次に「ウー」といってくちびるを前につき出します。
E: 風船 力を入れなくても唇を閉じられる力をつけます。



E: 風船を膨らませる 唇を閉じる



唇のストレッチ(a~e)

a: b: c 上唇のかたちをよくする
a: 親指と人差し指で上唇をはさみ、やさしくのばします。
b: 口を開け、上下の唇を内側にのばす。
c: 人差し指で下唇を押さえ、口を大きく開けて、上唇の中心をできるだけ下に伸ばしたまま10数えます。
d: くちびるの動きをよくして、口元を引きしめる 上唇を吸いながら下唇で上唇を覆い、強くこすります。
e: 下唇に力をつける 舌の先をスポットにつけて、下唇の後ろにコットンロールを入れ、30分唇を閉じます。

リップエクササイズ

《くちゅ咀嚼やんじは左右バランスよく咀嚼する》

捕食時には、口の中央部から食物を捕え、前歯でのかじりや口唇をしっかりと閉鎖して捕食をしましょう。

犬歯部や臼歯部でのかじりとりは、ひと口量が大きくなり口腔内に食物を押し込んでしまう問題も引き起こします。口唇を閉じて食べ物を捕えられない。口唇を開けたままの咀嚼は、食べこぼしの原因となります。

口唇閉鎖不全の改善 (図F) の様にスティックをはさんで下さい。スティックの位置は、上顎前歯の切縁に置き、上唇をそこまで伸ばして閉じるようにします。

咀嚼時には、口唇を閉じて臼歯で左右バランスよく咀嚼できているか、咀嚼中には口唇閉鎖ができているかを確認します。臼歯部の咬合に問題がないかどうか、上下の咬合面が合っていないと、咀嚼率は悪くなります。

嚥下時には、臼歯が咬合しているか、舌が挙上しているか確認します。

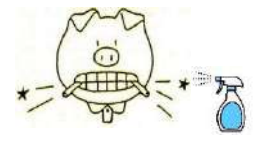
《咀嚼、嚥下の訓練》

舌や口腔周囲の不調和を、筋肉の訓練による調和のとれた口腔環境に改善する方法です。

水を飲む訓練 ストローを咬んでスプレーで口に水を吹き入れます。口唇を開けたまま、舌の力だけで後方に引き寄せて飲み込みます。

嚥下訓練

姿勢位の訓練(図F)の体勢になり、ストローを使用します。舌尖をスポットに付け、犬歯の後方でストローを軽く咬み、舌が落ちてこないように支えながら口唇を閉鎖している状態を保ちます。



に繋がります。

MFTの効果はより高められ、美しい口元と咬合の安定