

ソレイユ眼科・矯正歯科

日・土曜日の
午後はコンタクトの
処方を
おこなっており
ません。
矯正歯科も
変
更して
診療時間
を
変更して
おりま

「口腔機能療法」MFT

- ・歯並びをとりまく筋肉の働きを整える
- ・ための訓練法です。

舌癖は、不正咬合の原因に関与しています。

日常生活において食べる、飲み込む、話をする、呼吸をするといった口の正常な働きがQOL（生活の質）やADL（日常生活活動）に欠かせないからです。高齢者の口腔機能が円滑に働いているかどうかは、全身の健康に大きく影響することが知られています。

お子様の、口腔機能異常は増えている中で、小児歯科医や矯正歯科医、子供を扱う一般歯科医は、舌癖を口腔機能異常の症状や不正咬合の原因として捉えており、しばしば矯正治療中の歯の移動を妨げ、治療後の後戻りの原因として認識しています。

口腔機能異常の影響とは？

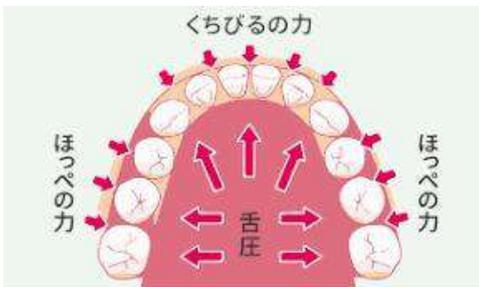
- ・食べる機能 噛まない、前噛み、片側噛み
- ・飲み込む機能 食べ物をこぼす、よだれ
- ・話す機能 発音が不明瞭
- ・呼吸機能 口唇閉鎖不全、口呼吸
- ・形態的異常・軟組織の異常
- 不正咬合、表情筋のたるみ

現代っ子は、軟食化した食生活や生活習慣によって噛む回数が減少したため、咀嚼筋が衰え咀嚼、嚥下、発音、呼吸などの口腔機能異常（障害）に影響を与えているようです。

食べ物の軟食化、咀嚼回数減少は、本来の子供達が通常の日常生活の中で獲得していた通常の口腔機能が、「正常に育たない」「機能しない」状態に繋がります。つまり、筋肉は使わなければ機能が育たない、そして筋肉が衰えるという現象が口の中でも現実問題として起きているのです。効果を高め、よい機能を習慣化するには、口腔筋機能を身近に感じてもらいながら実践していく事が大切です。

早期に習癖の除去を行い、舌や口唇の機能をMFTで改善し捕食・咀嚼・嚥下の正しいパターンを習熟することが、小児の機能育成に重要な役割りを果たします。より深刻な不正咬合を軽減し、形態的に調和のとれた歯並びや口元を保つ効果に繋がっていきます。

歯列を取り巻くさまざまな筋肉の機能改善のために、筋肉の力を強めるだけでなく、緊張しすぎている筋肉をリラックスさせ、全体的に調和のとれた状態を目指しましょう。



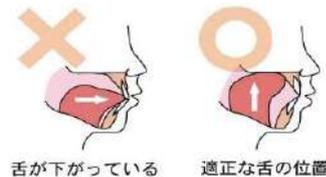
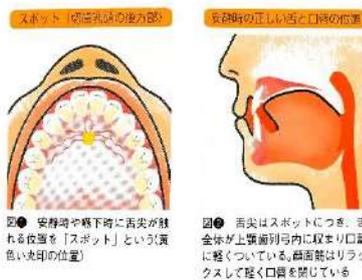
正常な舌の位置を習得しよう

① 普段自分の舌がどこにあるかチェックしてみましょう。身体力を抜いて口を自然に閉じてください。

歯は噛みしめず、唇だけ軽く閉じます。この時に舌がどこにありますか？

○上の前歯の裏。

×下の前歯の裏側、歯と歯の間。



ぴったり上に
くっつけるのが大事！！

② 飲み込む時の舌をチェック

唾を飲み込んでみてください。その時舌はどうなっていますか？

○舌の先は上の前歯の裏で舌全体が上あごについている。

×飲み込む時に舌が前に出てしまふ、上と下の歯と歯の間にはさまってしまう。

×に当てはまってしまった方、集中している時や無意識の時に口をぽかんとあけて上下の歯で舌を挟んでしまっている方は要注意です！

舌の癖があると歯並びや咬み合わせに影響してしまったり、治療が長引いてしまったりするので気をつけて生活していきましょう。