

お口の  
トレーニングが  
大切なわけ  
その1

# 歯並びを悪くしている「舌やくちびるの癖」が改善されます!

From Doctor



**歯** が抜けた部分など気になるところを常に舌で触る」「くちびるをいつも噛んでいる」といった癖は、本来あるべき舌やくちびるの力のバランスを崩し、歯並びを悪くしてしまふことがあります。そうした舌やくちびるの癖を改善し、力のバランスを整える効果があるのが「お口のトレーニング」なんです。

## よくない癖の歯並びへの影響は?

### 出っ歯 (上顎前突)

舌が低い位置に下がっている、下くちびるを噛むなどの癖がかかわることが多い。



### 受け口 (下顎前突)

舌が前歯を押すほか、遺伝的な要因や口呼吸などが原因となる。



### 開咬

舌が前歯を押すほか、遺伝的な要因や指しゃぶり、口呼吸などが原因となる。



舌とくちびるの力のバランスが歯並びに影響します。

**バランスがよい場合**

舌からの力 ← 歯 → くちびるからの力

舌の力と、くちびるの力のバランスが均等な状態。力が釣り合っているため、歯は理想的な位置にあります。

力が釣り合っている

舌 歯 くちびる

**舌からの力 = くちびるからの力**

**バランスが悪い場合**

舌からの力 ← 歯 → くちびるからの力

舌の力が強すぎ、前歯を押ししている状態。生え替わり時期のお子さんの場合、歯が傾きやすいです。

舌の力が強い!

**舌からの力 > くちびるからの力**

参考文献：高橋 治、高橋未哉子『新版 口腔筋機能療法MFTの実実際 上巻』

お口の  
トレーニングが  
大切なわけ  
その2

# 矯正治療がよりスムーズに!

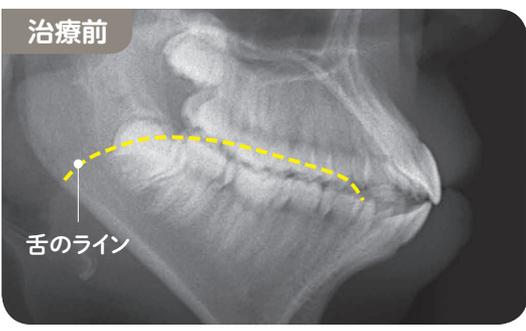


From Doctor

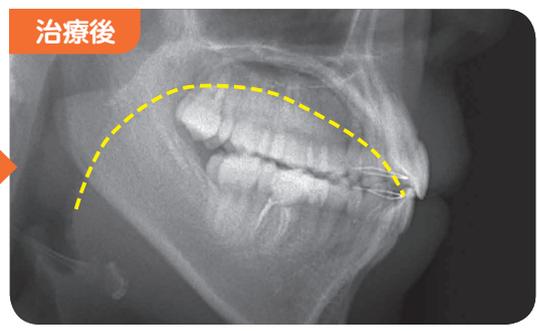


**お**口のトレーニングによって、舌やくちびるの癖が改善されて力のバランスが整うと、矯正治療に大きなプラスになります。治療がスムーズに進んだり、治療後の後戻りを防ぐ助けとなるのです。舌やくちびるの癖が治るまで、毎日根気よく続けていきましょう!

## トレーニングで舌の癖が改善



舌がだらりと下がり前歯にもたれています(黄色の線)。矯正装置を装着するのにプラスして、お口のトレーニングをしていただきました。

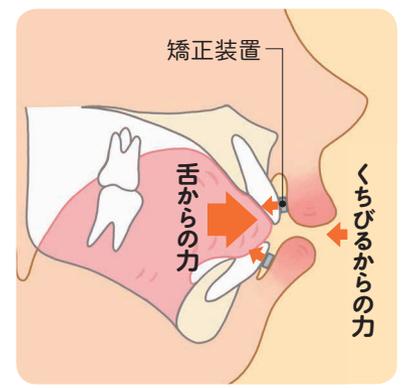
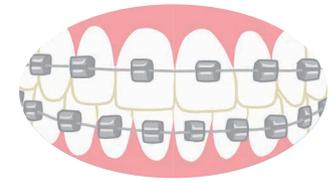


2年半後。装置により前歯が引っ込み、トレーニングにより舌の位置が変わって前歯にもたれる悪い癖が改善されました。

## よくない癖が矯正治療の邪魔をします。

**矯正がスムーズに進まない!**

矯正装置で歯を動かすのを舌の力が邪魔し、治療がうまく進まないことがあります。



**治療後に後戻りが起こりやすい!**

舌を前に出す癖のある患者さん。お口のトレーニング不足で癖が治らず、治療後に歯並びが後戻りしてしまいました。



監修 神奈川県・高橋矯正歯科医院院長/日本矯正歯科学会専門医/日本口腔筋機能療法学会理事 高橋滋樹