



こんなクセはありませんか？

日常生活の中には、歯並びや噛み合わせなどに影響を及ぼす、無意識な
クセがあります。当てはまるものはありますか？



★チェックしてみよう！

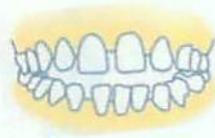
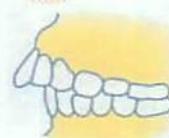
- うつ伏せて寝ている
- 横向きに寝ている
- ほおづえをつく
- テレビを見ながら一方向だけ向いて食事をする
- いつも片方だけで噛んでいる
- 舌を出す、舌を噛むクセがある
- くちびるを噛むクセがある



悪いクセがあると…

長顎間、ほおづえ、乘ぐせ（うつぶせ、横向き）、片方で噛むなどをすることで、歯の位置が動いたり、あごが変形する場合があります。

また、舌を出す、くちびるを噛みしめるなど、お口の開きのクセも出っ歯、すきっ歯の原因になる場合があります。

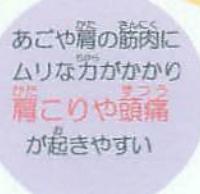
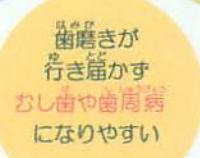
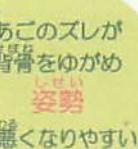
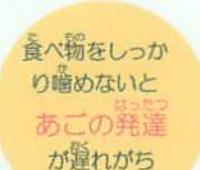
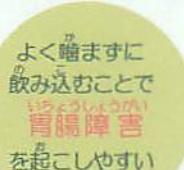
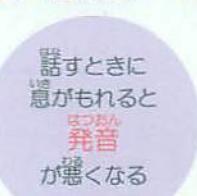


あごが片方にゆがむ

出っ歯
(上顎前突)

すきっ歯
(空隙歯列)

よくない歯並び・噛み合わせだとどうなるの？



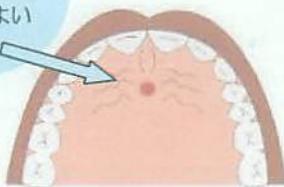
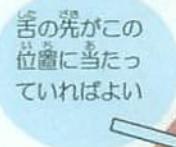
スポーツ選手も歯が大事!!

しっかり噛めると強い力を出すことができます。

プロゴルファーの石川遼選手は、ショットの時に歯をくいしばるので、約200kgの負担が歯にかかります。そのため歯にはいつも気を使っているそうです。

しっかり噛めることができる健康な歯は、スポーツ選手には欠かせないのですね。

正しい姿勢・正しい舌の位置を覚えましょう



授業中やリラックスしている時など、ほおづえをつくクセがある人は、クセを見直し、正しい姿勢を心がけましょう。

リラックスしている時は、舌の先が上の前歯の根元あたりにあるのが正しい位置です。

よく噛むと、あごが育つ！！

乳歯と永久歯が混在する時期は、あごの発達も活発になります。成長する時期によく噛み、あごの発達を促進させましょう。



～親子で作ろう！噛む噛むクッキング～



くれんこん焼きおにぎり

◆カムカムポイント レンコンがもっちりした食感で、噛む回数がアップします

<材料(2人分)>

ご飯……300g

レンコン……125g

しょうゆ……大さじ1

<作り方>

①レンコンは皮をむき、すりおろして水気をよくしほります。

②かつおぶしとレンコンを合わせ、しょうゆをまぶします。温かいご飯に加え、均一に混ぜます。

③手に塩を少しつけ、おにぎりを4つ作ります。

④フッ素樹脂加工のフライパンで、油を引かずに焼き色がつくまで、両面をこんがり焼きます。