



MFT

PART 2

(口腔機能療法)

前回、リラックス時や食べ物を飲みこむ時の正しい口腔機能状態をお話ししましたが、みなさんは出来ていましたか？

口腔周囲の筋肉は歯並びにも影響します。せっかく矯正をしてきれいに並べた歯並びも筋肉のバランスがうまく機能しないと、後戻りする事もありますので日頃からご自身の何気ない重カ作を気にかけてみてください。

1 スポットポジション (スポットの位置を覚える)

2 ポッピング (舌を上あげる力をつける)



- ① 口を大きくあけスティック(アイスの棒ほど)をスポットにあてる。
- ② 次に舌の先をスポットにつけて5秒程維持する
【実施回数: 1日5~8回】

- ① 舌の先をスポットにつけて舌全体を上あげに吸いあげる。
- ② 舌を上あげにつけたまま口を大きくあける
- ③ 舌で上あげをはじくように「ポン」と音を立てる
【実施回数: 1日20~30回】

3 ティップアンドスティック (舌をとがらせる力をつける)

その他にも



- ① スティックを口の前で垂直に持つ
- ② 舌をとがらせて前方に出し、スティックと舌とで押し合う
【実施回数: 1日20~30回】



- ① ハガキやスティックを歯ではなく唇でくわえる
- ② 湯ぶねに鼻の下までつかり鼻呼吸する

毎日の生活にこのトレーニングを取り入れて
「元美人を目指しましょう」