



すえなが新聞

2010.10月号 vol.48

〒852-8003

長崎市旭町6-1タワーコート3F

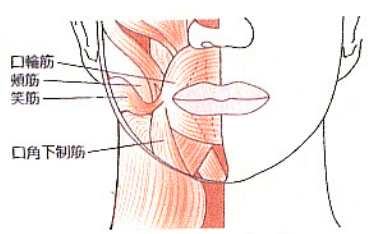
TEL 095-834-1188

MFT (口腔機能療法)

PART 1

みなさんはリラックス時や食べ物を飲み込む時、舌や唇、咬み合わせの状態はどのようになっていますか？
今まで、それらを意識して生活した事がある方は少ないと思います。

しかし、知らず知らずのうちに身につけてしまったクセは、もしかすると口腔周囲の筋肉を上手に使えていないかもしれません。
この機会にご自身の何気ない動作をみっめ直しはいかがでしょうか。



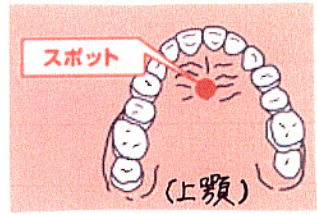
口腔周囲の表情筋 (一部)

口腔機能の正しい動き

リラックス時

- 舌** 上顎にピッタリと接し、舌の先は「スポット」にあたっている。
- 唇** 軽く閉じている。

咬み合わせ 奥歯がぶれ合っていない。



リラックス時も食べものを飲み込む時も舌は前歯に当たってはいけません。



食べ物を飲み込む時

- 舌** 舌の先が上顎のスポットにあたっている。
- 唇** 軽く閉じている。
- 咬み合わせ** 奥歯がぶれ合っている。



みなさんは出来ていますか？
少し意識して生活してみてください。
次回は口まわりの筋肉のバランスを整えるトレーニング法をお伝えします。