

# はは歯クラブだより



NO.91 長崎市鳴見台小学校  
学校歯科医 行成 哲弘

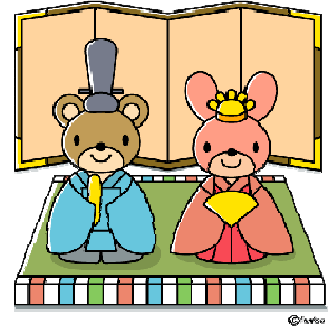


医療法人

ゆきなり小児・矯正歯科

こんにちは！

前回、「あいうべ体操」についてでしたが、今回は関連して口の周りの筋肉のバランスについてです。



## ちょっと気になりませんか？

大きな口が開かない



風船が膨らまない



ぽか〜ん



舌が覗いている



ぺちゃぺちゃ



お子さんに左の写真のようなことはありませんか。口が開きづらい、いつも口が開いている、風船をふくらますことができない、お話しているときに舌がチラチラと見えるなどです。これらは口の周りの筋肉がバランスよく発達していない証拠です。

噛むことはお口の筋肉トレーニング！  
歯並びにも関係あるよ！

舌と唇と頬の  
バランス



それでは口の周りの筋肉（唇、頬、舌も含めてです）の発達が悪いとどうなるのでしょうか。もちろんいつも口が開いているとだらしありませんよね。しゃべり方（発音）も悪くなりますし、歯並びにも関係してきます。左の図のようにバランスが取れたところに歯が並んでいきます。バランスが良いとききちんとかめる歯並びを育成します。歯並びが悪いと効率的にかめずに体の成にも影響がでてきます。バランスを整えるのにも「あいうべ体操」は有効です。

お子さんの口元で気になるときは小児歯科専門医にご相談ください。