

2018年7月2日掲載

口を閉じる

歯並びなどに好影響

健康な口、特に歯並びやかみ合わせのためには正しいのみ込み（^{えんげ}嚥下と言います）や、口をちゃんと閉じて鼻で呼吸することが大切です。

歯は、口唇や頬、そして舌に挟まれています。例えば、舌で歯が後ろから押されても、口唇がしっかり前から押さえていると歯は動きません。しかし、口唇が開いたままですと、歯は舌に押されて前方に傾斜してしまいます。

普段の生活で以下の点が見られる場合は歯並びやかみ合わせ、構音（口から音を発すること）に影響が出ている可能性があります。①口が開いたままのことが多い②食べ物や唾液をのみ込む時に舌を前歯の裏を押すように前方に出してしまうためうまくのみ込めない③食事にかかる時間が短い、または時間がかかる④聞き取りにくい言葉がある一など。

口の機能の発達は、乳児期から学童期がとても大切な時期です。先に挙げたような様子が見られるようなら、かかりつけの歯科医師に相談されてはいかがでしょうか。「口唇トレーニング」や「舌トレーニング」などの訓練で改善することも十分可能です。ただし、トレーニングは歯科医院のスタッフと一緒に練習し、習得することが大切です。

特に歯並びが気になる方は、歯並びが悪いのは顎が小さいのが原因だから仕方ないと思わず、発育に合わせてできる訓練もあるので、相談してみましよう。