

口があいていませんか？



- 常に口が開いてしまっている
- 鼻ではなく口で呼吸をしている

口のまわりの筋力の弱さが原因の一つです

※鼻づまりがあり鼻呼吸が難しい場合は、耳鼻科へ相談しましょう！

例えば・・・TVやゲームを見ているとき、読書中など

上の歯の表面の着色は、
口呼吸による空気の出入りが原因です



着色の例



口ポカンを減らすために家でやってみましょう！

- 口を使った遊び ……紙風船、風船、吹きもどしなど〈15-6〉
- 上唇を伸ばす練習 ……鼻の下を思いきり伸ばします〈15-1〉
- あいうべ体操 ……1日30回行います〈15-5〉

※詳しい行い方は別紙参照