

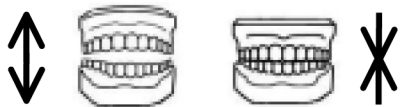
シュガーレスガムを噛んで歯並びを予防しよう！！

最近の研究で、正しい噛み方を身に付けることにより悪い歯並びを予防できることが分かってきました。

★ただ回数を多く噛むだけでなく噛み方が大切

〈現代の子どもに多い噛み方〉

あごを上下に動かすだけ。



★正しい噛み方を育てるために硬めのガムがおすすめ！

硬めのガムは、あごを大きく動かさないと噛めない。

硬めのガムを毎日噛むことであごを横へ動かす運動ができるようになり正しい噛み方が身に付く。

※ガムを噛む目安：毎日2回 10分間ずつ



もぐもぐ

1・2・3…



歯並びが悪くなると、見た目だけでなく、むし歯や歯周病になりやすく、あごの関節に負担がかかる場合もあります。

〈正しい噛み方〉

あごを横に動かし、奥歯ですりつぶすように噛む。

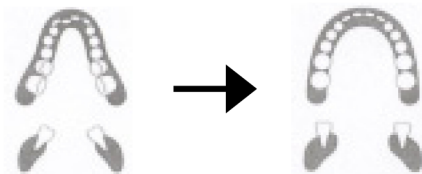
唇を閉じて、左右の回数を均等に噛む。



★正しい噛み方を身に付けるとどうして悪い歯並びが予防できるの？

よく噛まないと奥歯は内側へ傾斜してはえる。

それが正しい噛み方によって次第に奥歯がまっすぐになり結果、歯のアーチの幅が成長する。



※注意※ ガムの噛み方のトレーニング初期は、あごの筋肉や耳の前のあごの関節に痛みが生じる場合があります。その時はトレーニングを一旦中止し、歯科医院の先生に相談した上、痛みが消えたら再開して下さい。