

# お口ポカ～ンになっている

日頃、お口があいているようです  
原因として…

- ①鼻からによるもの  
アレルギー性鼻炎、花粉症などの鼻疾患
- ②歯並びや咬み合わせによるもの  
前歯が前に出ている、唇を閉じれない  
前歯が咬み合わない
- ③習慣によるもの  
口を閉じる筋肉が弱い、舌の動きに問題がある
- ④体幹や姿勢によるもの  
などが考えられる



## どうなるの？

- 食べ方に影響が出る（くちゃくちゃ食べ、食べこぼし）
- お口の乾燥によるむし歯や歯周病が増える
- 喉の乾燥によるアレルギー性鼻炎、花粉症が悪化すると  
言われている
- 歯並びや咬み合わせ（上顎前突、開咬）へ影響がでる  
といった可能性がある



## どうしたらいいの？

- 鼻づまりがある場合はまず耳鼻科を受診
- 歯並びや咬み合わせが原因の場合は矯正治療の検討
- 鼻呼吸の練習をして習慣化
- 舌やお口の周りの筋肉のトレーニング（MFT:口腔筋機能法）
- 就寝時にマウステープを利用する
- 体幹を使った遊びをする（でんぐり返し、手押し車等）