

偏咀嚼がある

食べ物を咬む場所が極端に偏っているようです。原因として、咬み癖、歯並び、虫歯、歯周病、歯の生え変わり、食事の環境（※下記参照）が考えられます。

どうなるの？

- 一部の歯ばかりに負担がかかる
- 片方の顎関節に負担がかかる
- 噛まない歯に食べかすが残る
- 片方の頬の筋肉に負担がかかる



- 片方の歯ばかり虫歯ができる
- かみ合わせに影響が出る
- 顔がゆがむ
- 体の歪みや、肩こり、頭痛を引き起こす事も！

どうしたらいいの？

- お口の環境を整える
虫歯治療や矯正治療をする
- 食事の環境、方法を変える※
テレビを見ながら横向きで食べない
良い姿勢で食べる
片方で10回咬んだら、反対で10回咬む
- 噛みごたえのある食材を選ぶ、咬む練習をする
ガムトレーニング

