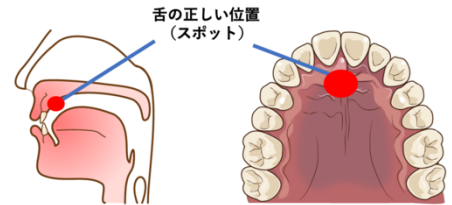


舌の位置で歯並びが変わる？

普段、舌がどこにあるかを意識したことはありますか？実は、舌の位置は歯並びや噛み合わせに大きく関係しています。舌はとても強い筋肉のため、日常的にどこにあるかによって歯にかかる力が変わり、長い時間をかけて歯並びに影響を与えます。

本来、舌の正しい位置は上あごに軽く触れている状態です。しかし舌が下に落ちている「低位舌」と呼ばれる状態になると、歯を外側から支える力のバランスが崩れ、歯並びが乱れる原因になることがあります。また、口呼吸やお口ポカンの習慣にもつながりやすくなります。



■こんな癖はありませんか？

- ・ 気づくと口がポカンと開いている
- ・ 舌が下の歯に触れている
- ・ 口呼吸になっていることが多い
- ・ 滑舌が少し気になる

大人こそ注意が必要な理由

舌の位置が低い状態が続くと、歯並びだけでなくお口の健康にも影響することがあります。舌の位置が低い状態が続くと口呼吸になりやすく、お口の中が乾燥しやすくなります。その結果、細菌が増えやすくなり、さまざまなトラブルにつながることがあります。

舌の位置が低いと起こりやすいこと

- ◆ **歯並びや噛み合わせが乱れる**
舌が正しい位置にないと歯にかかる力のバランスが崩れ、歯並びや噛み合わせに影響することがあります。
- ◆ **口呼吸によるむし歯や歯周病のリスク増加**
口呼吸になるとお口の中が乾きやすくなり、細菌が増えやすくなるため、むし歯や歯周病のリスクが高まります。
- ◆ **お口の乾燥による口臭**
唾液が減ることでお口の自浄作用が弱まり、口臭の原因になることがあります。
- ◆ **発音や滑舌への影響**
舌の動きがうまく使えないと、言葉がはっきり発音しにくくなる可能性があります。
- ◆ **お口ポカンの習慣**
舌が下がることで口が閉じにくくなり、気づくと口が開いている状態が続くことがあります。



舌の正しい位置を意識することは、歯並びだけでなく、お口全体の健康を守る大切なポイントです。日常のちょっとした意識で改善できることもありますので、気になる症状がある方はお気軽にご相談ください。

広島市安芸区矢野西1丁目32-11
アイスタ矢野2F

聖歯科クリニック
Hijiri Dental Clinic

0120-976-408



QRコードからHPをご覧下さい

お口の健康レシピ

味噌ポテト

【材料(2人分)】【分量】

じゃがいも(乱切り)	2/3個
薄力粉	20g
水	50g
味噌	大さじ1
砂糖	大さじ1強
みりん	大さじ1



- (1) じゃがいもを耐熱皿に並べ、水大さじ2をふりかけラップをし、500wの電子レンジで3分ほど加熱する。
- (2) 薄力粉を水で溶き、(1)のじゃがいもを絡める。
- (3) 170~180℃の油で(2)のじゃがいもをカラッと薄くキツネ色になるまで揚げる。
- (4) 鍋に味噌、砂糖、みりんを入れ、トロットとするまで7~8分程度弱火で煮詰める。
- (5) (3)のじゃがいもに(4)のたれを絡める。



院長の挨拶コーナー
「春風さわやか」

桜の便りが聞こえ始め、春のやわらかな陽ざし于心地よい季節となりました。

新年度を迎え、街にもどこか新しい空気が感じられます。

季節の変わり目ですので、体調に気をつけてお過ごしください。



院長 若松聖
広島大学歯学部卒業