

# しあわせはこぶ クローバー通信

TEL: 023-685-8741

## 正しい舌の位置について

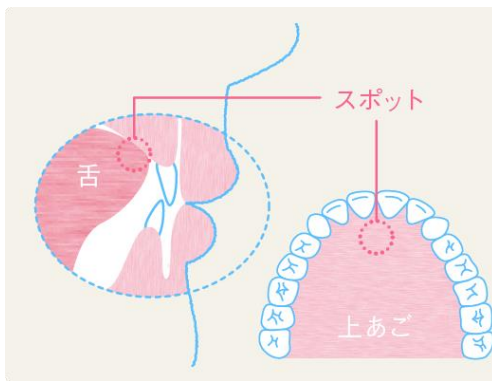
山形市 よしはら歯科医院

検索

お口を閉じて、鼻で一呼吸…。さて、あなたの舌は今どこにありますか？

上の前歯の裏に触れている。下の前歯の裏に触れている。歯と歯の間に挟まっている。舌が口の中で浮いている。

いずれかに当てはまる場合は、残念ながら舌が正しい位置にない方です。普段、舌の置き場所について意識することはあまりないかもしれません。そもそも舌の正しい位置はどこなのでしょう？

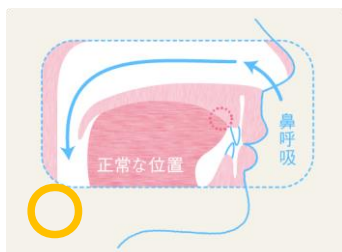
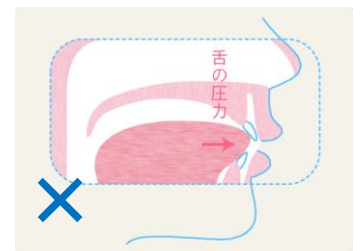


上あごの前歯の後ろに「スポット」と呼ばれるポコツとしたふくらみがあります。ここが舌の正しい置き場所、正しい位置です。舌の先を前歯の先から歯ぐきの方へゆっくりと滑らせてみてください。歯に触れないギリギリのところに、ちょっとふくらんでいる場所がありませんか？

舌先をスポットに置き、舌の腹全体を上あごにピタッと貼り付けるようにすると、ちょうど納まりのよい場所があるはず。ここを「スポットポジション」と呼びます。舌が正しい位置にないと、お口の周り(舌・唇・顔面)の筋肉が機能的に働かず、様々な悪影響を及ぼします。

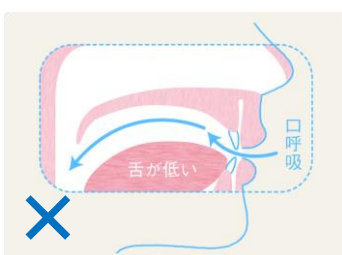
### 【歯並びに影響】

舌が前歯を押し出す力が働くため、出っ歯や開咬、受け口になるなど、歯並びが悪くなるリスクが高まります。日々の習慣が骨格・歯並びに影響します。乳歯から永久歯に生え変わる時期のお子さまは注意が必要です。口元が突出していると、唇が閉じられず口呼吸になってしまいます。これは大人の方も同様です。



### 【全身にも影響】

口がポカンと開いていると舌の位置が低くなります。これは口呼吸を促すことになり、喉や鼻の病気や、アレルギー疾患、ドライマウスや口臭の悪化に繋がります。口呼吸で常に口が開いていると、唇の筋力も衰えてしまいます。唇の力が弱いと、唇を閉じていることさえも困難になる場合があります。



### 【口内炎の予防に】

舌を「スポットポジション」に置くことで自然と鼻呼吸がしやすくなります。また、舌が安静な位置にリラックスした状態で収まるので、舌が過度に歯に擦り付けられることがなくなり、舌のヒリつきや、口内炎の予防にも繋がります。舌が荒れやすい方はぜひ実践してみてください。くいしばりがある方にもおすすめです。





ここ数年、春になると徐々に目にする機会が増えてくる「イースター」。クリスマスやハロウィンに比べて日本での認知度はまだ少ないようですがここ数年はお店の飾りもイースター仕様の卵でかわいく展示されているのをよく見かけます。そこで疑問Q&A!!

★**イースターの意味**・・・日本語に訳すと「復活祭」。復活祭とは、イエス・キリストの復活を祝うお祭りです。キリストが十字架にかけられて処刑された後、実はキリストは復活していると言われていました。そのキリストの復活をお祝いしているのがイースターというイベント。海外では「春のお祭り」として盛大にお祝いされます。

★**イースターはいつ?**・・・ハロウィンやクリスマスは日にちが決まっていますが、イースターは日にちが定まっていません!決められているのは、「春分の日の後の、最初の満月の次の日曜日」ということ。そして!!今年のイースターの日にちは…**4月21日(日)**

★**なぜ卵とウサギ?**・・・卵は生命のはじまりの象徴であり殻の中にいる時間を経て、殻を割って生まれてくる 様子が、キリストの復活を表している事からシンボルとなっています。よく見かける可愛くきれいに色付けした卵を「イースターエッグ」と言うそうです☺

うさぎは多産であることから、豊穡や繁栄のシンボルとされている事がもともになっているそうです。



## 噛むかむクッキング～トマトのブルスケッタ～

### ★材料(4人分)

- トマト・・・1個
- フランスパン・・・8cm分
- オリーブオイル・・・適量
- にんにく・・・1かけ
- 塩、こしょう・・・少々
- イタリアンパセリやバジルなど・・・適宜

### ★作り方

- ①フランスパンを1cmの厚さに切り、片面にオリーブオイルを塗る。  
トースターで軽く焼き、にんにくの切り口をこすりつけて香りをつける。
- ②トマトは皮を湯むきして、種をとり、5mm角に切る。  
オリーブオイル、塩、こしょうで味をととのえる。
- ③①のガーリックトーストに②をのせて、イタリアンパセリやバジルなどのハーブをのせる。



## 診療時間変更のお知らせ

2019年5月21日(月)より診療日・診療時間を変更させていただきます。

ご理解、ご協力の程よろしくお願い致します。

月・火・土 9:00～13:00 / 14:30～18:00

水・金 9:00～13:00 / 15:00～19:00

木・日・祝日 休診日

※祝日のある週の木曜日は診療致します。 ※毎月第3金曜日は20:00まで診療致します。