

11月かみのまえキッズ通信

今月のテーマ
上唇小帯

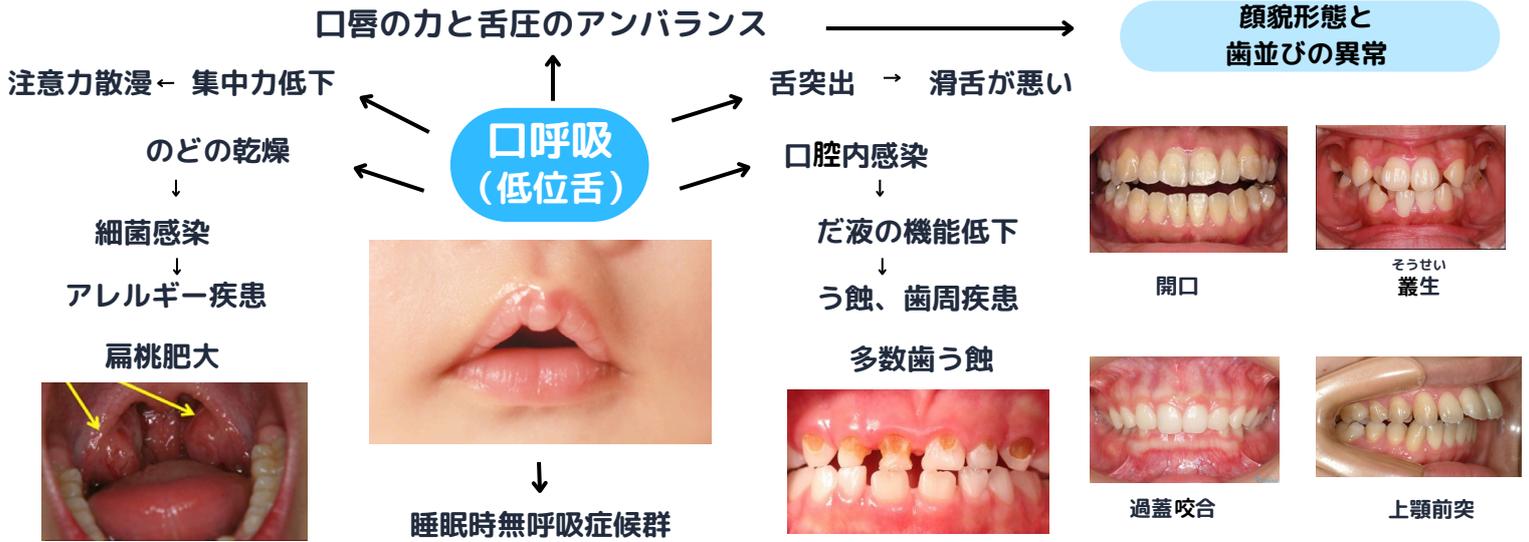
歯並びや成長に悪影響を及ぼす口呼吸。今回は口呼吸を引き起こす原因になる『上唇小帯』について説明します。



口呼吸のメカニズム

赤ちゃんの時期から正しく口を鍛えられないとお口ポカンに繋がります。また、生まれながら上唇小帯（上唇の裏の筋）が短い（太い）子も唇が閉じにくく、口が開きやすくなります。口の方が鼻より筋力を使わずに大量の空気を取り込めるため、ますます口呼吸は慢性化してしまいます。

口呼吸には様々な問題が!



こんな唇の子は要注意!



富士山型のお口は上唇小帯が短かったり太かったりする可能性があります。通常は成長と共に唇の形は平坦化してきますが、お口が使えていない、あるいは上唇小帯に異常があることで富士山型 & お口ポカンが常態化してしまいます。

オトガイ（あご）に線が入っています。への字口。下唇に力が入っている状態です。この状態が続くと下の前歯が内側に押されて歯並びが悪くなります。

口は締まっているけれど
こういう口元は要チェック!

口呼吸改善のための 上唇マッサージのご紹介

上唇小帯のマッサージを4ステップに分けてご紹介します。

step1



上唇小帯マッサージ

step2



上唇マッサージ

step3



鼻翼のマッサージ

step4



口輪筋マッサージ

マッサージをしても改善が見られない場合などは、上唇小帯リリース（切除）をおすすめすることもあります。気になる方はお近くのスタッフまでお声がけください。

