

# 歯ならびは 呼吸と寝相で 治す！



## 歯ならび無料講座のお知らせ



13:00-14:30

若竹幼稚園 さくらまつり  
10:00-18:30

場所

保育室

予約受付

若竹幼稚園

054-367-1696

### 歯ならびは呼吸と寝相で決まる、って知っていますか？

口呼吸だと口の周りの筋肉のバランスがくずれるので、歯ならびやかみ合わせに悪い影響があります。また寝相が悪かったり、うつ伏せや横向きで寝ていると、頭の重さで歯やあごが押されてしまい、同じように歯ならびやかみ合わせに悪い影響があります。

さらに口呼吸になると体に入ってくる酸素の量が少なくなるので、将来、睡眠の問題やアレルギーの問題、集中力の問題など全身の健康の問題につながる危険性があります。

逆に、口呼吸を鼻呼吸に切り変えると、口の周りの筋肉のバランスが良くなります。さらに睡眠の質が良くなって、あごに負担のかからない仰向けで寝やすくなります。実はこれが良い歯ならびやかみ合わせにつながります。

そして一番大切なことは、いつも鼻呼吸になっていると、体に入ってくる酸素の量が減らなくなるので、将来病気にならない体づくりができる、ということです。

### 講師

健康と成長を大切にす家庭を増やす



ふじみ歯ならびクリニック

院長 高橋 一人



### 個別のご相談はこちらから

