ぼくの出っ歯は治るのか？新聞

旭小学校 4年 田中愛絆

ぼくは出っ歯です。気付いた時から出っ歯だったのであまり自分では気にしていませんでしたが、だけどのうつった写真を見ると笑った時に上の二本の歯がキラーンと見えています。お父さんにも「歯!!」と言われるのでくちびるで前歯をしまいます。そんな出っ歯なぼくの助けマンがあらわれました!!

お助けマンあらわれる!! 丸山歯科クリニック院長

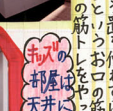
ぼくのお母さんは歯科衛生士です。お母さんが働いている歯医者さんは丸山歯科クリニックは予防歯科に力を入れている歯医者さんだそうです。そして、ぼくみたいな歯並びや悪い子供がそう置を使わずに歯並びを良くする口腔育成トレーニングというお口の筋トレをしているということで、ぼくもこの筋トレをやってみることにしました。

ホテルみたい!

チェアの部屋はこの天井にテレビがあります!

ぼくのお助けアイテム マイオブレース

日中起きている時に一～二時間、夜寝ている間にこのマイオブレースという筋トレ道具を使います。マイオブレースの時はロに入れて素ぐを出来ています。それでも毎日頑張って出来ないスペースがあるけど、朝まではめたままでいられるようにそうなるまでのもう少しかたいマイオブレースに変わる。



歯とくちびるの間にそうなるでスペースが出る。

ポイント! 口びるは とじる。

夜寝ている時もそうなるんだ

朝起きたらそうなるがポロッと落ちます…

たまっと朝までいたら合格

さぁ!! 2年後 ぼくの歯は治っているか??

お口の筋トレ アクティビティ

毎日10分～15分間、家で正しい呼吸(鼻呼吸)が出来る様にと、口のまわりやべろの筋肉をきたえるための筋トレをしています。楽しみながら出来ます。そして、月に1度、丸山歯科クリニックに行って筋トレが正しく出来ているのか？筋トレの成果が出ているのか？をたしかめてもらっています。院長先生も、筋トレを教えてくれるお姉さんもやさしくて楽しみながら通っています!

Fight

なぜ??? ぼくは出っ歯なの??

お父さんもお母さんも出っ歯ではないのに、どうして家族の中でぼくだけ出っ歯なの?

実は…… 8つ!

- 9割 お父さん お母さんからの遺伝
- 指すい癖 呼吸 などの悪いクセ
- 口まわりの筋力の弱さ

ぼくの原因はこっちだと思います

トレーニングで治せるかも!

お口の筋トレ メニュー

【正しい呼吸法】

むねとおなかに手をおいて鼻から息をすって鼻から息をはくふく式呼吸をする。

10セット

鼻から息を出しきってべっとんで息を止める。そのまま柱などのまわりを早歩きでぐるぐる回ける。

目じゃう60回

【くちびるの筋トレ】

ピロピロ笛でピーっと音を出したじょうたいで10秒間キープする。

スウェーデン人は歯が健康

スウェーデンというヨーロッパの国は、予防歯科の先進国です。赤ちゃんのころから歯医者さんに通って、おくち中を みがくようにしています。だから虫歯の中を みる人が少なくなっています。おくちの中が 残っていて、歯が無くなったりしません。自分 のくちの中がとても大事だな!と思います。

まとめ

ご飯を食べたり話をしたりするのにとても大事な口の中。ぼくは出っ歯が気になって歯医者さんに行きました。ぼくは色々と調べてもらうと、飲みこむ力が弱いことも分かりました。だから薬カプセルとかを飲みこめなかったのと新しい発見がありました。歯医者さんにお口の筋力をきたえると歯並びが良くなったり、飲みこむ力がつくよと教えてもらいました。まだ始めたばかりですが、これからも筋トレを頑張って健康なお口作りをしていこうと思います。