

check

画像で見よう 「鼻呼吸」と「舌の位置」



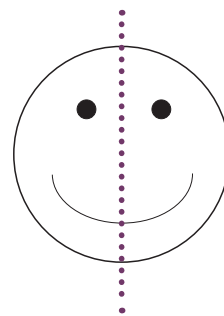
vol.3

百聞は一見
にしかず

前回までのお話は、「健康に生きていくためには鼻で呼吸すること、鼻で呼吸できること、舌が口の中でリラックスした状態で収まるための口腔の大きさの確保と舌のポジションがとても大切」でした。それでは、いよいよ実際に画像で見ながらお話ししていきましょう。

point

下記にあるのは普段見慣れない画像ですが、全てお口の中を顔の正中から左右半分に分けて、横から見たCT画像だと思って見て下さいね（矢状断面と言います）。

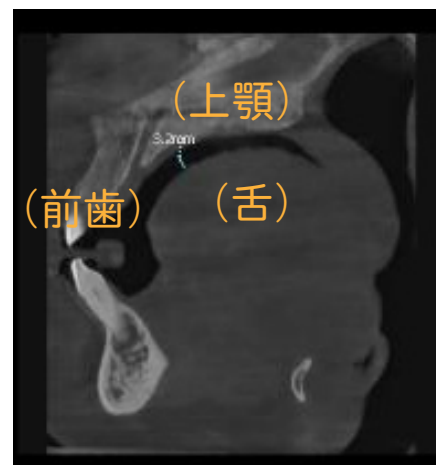


GOOD

適切な例

右の写真は歯並びが整って舌が収まる口腔容積が適切にあるお子さんです。

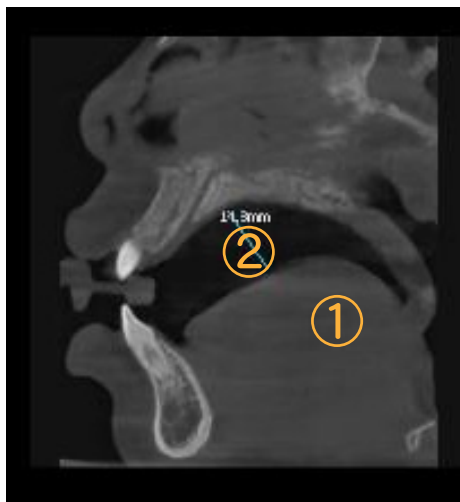
舌が口の中を満たして空間が殆どないのがお分かりになるとと思います。舌の筋肉が十分に発達して常に口の中を押し広げる方向に向いています。この状態になれば歯並びは維持できますし、飲み込みもスムーズにできるのです。



BAD

課題の多い例

下の写真は歯列が狭く歯並びとかみ合わせの悪いお子さんです。



- ①舌は下がっていて喉方向にあるのがわかります。
- ②上顎と舌の間に空間がある（写真で黒い部分）のがわかりますね。口の中に空間がある状態では飲み込むときに余計な筋肉を使ってしまい、その筋肉が顎の成長発達を抑制してしまいます。また飲み込動作が乱れ、むせたり誤嚥してしまうことが多くなります。

