

MFT（口腔筋機能療法）

という言葉を知ったことがありますか？

MFTとは、舌や口唇および顔面など、主に口のまわりの筋肉を強くしてバランスを良くするプログラムです。不正咬合（乱れた歯並び）の原因でもある舌癖や、口腔習癖の改善、口呼吸によるドライマウス（口腔乾燥症）の改善などを目的とした、様々なトレーニングがあります。その一部をご紹介します。

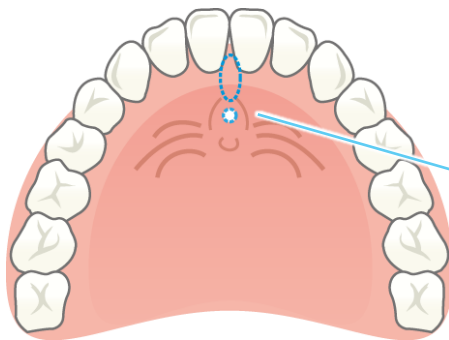
MFTで基本的なトレーニングとして、まずは①・②をできるようにしましょう。トレーニング③はプラスのトレーニングです。ぜひやってみてください。

トレーニング①

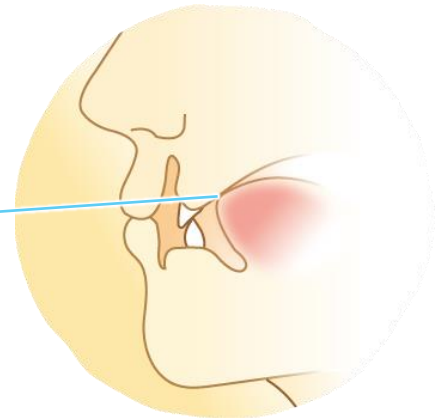
スポットポジションを覚える

舌の先をいつもつけておく位置（スポット）を覚える。

☆お父さん・お母さんの協力が必須です。



スポット



1)・2)を5回（目安）

1)お子さんに口を大きく開けてもらい
お父さんお母さんがスポットを割り箸で
5秒押す。



2)その後で本人が同じところを
舌をとがらせて5秒押す。



トレーニング②

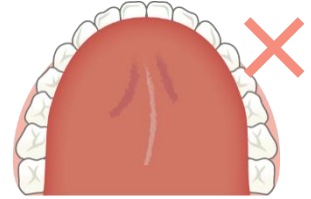
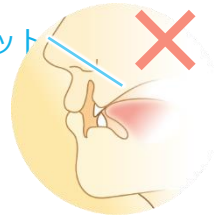
ポッピング 正常嚥下時の舌位になるよう舌全体を鍛える。

☆スポットポジションに舌があたり、舌全体が上の歯の形に収まる状態をゴールとします。

NG

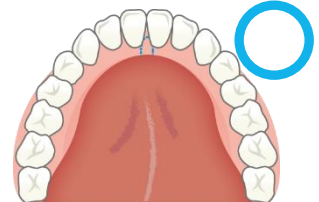
- ・舌の先がスポットポジションより前にでている。
- ・舌の横が噛む場所にのりあがっている。

スポット



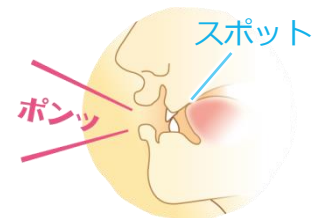
GOOD

舌が噛む場所にはみだしておらずスポットポジションにあたっている！



1)~4)を 10 回 (目安)

- 1)舌の先をスポットにつける
- 2)そのまま舌全体を上顎にべったり吸い上げる
- 3)吸い上げたまま 5 秒数える (舌は最大に押しつける)
- 4)舌をポンッとはじくように下におろす



トレーニング③

唇を鍛える

唇を鍛えることでこれからの季節、お口の中の乾燥の予防にもつながります！！
上唇が山の形になっている。上唇を動かさずにしゃべるというケースに効果的です。

1)・2)を 5 回 (目安)

- 1)下唇で上の唇をグーッと引っ張る→10 秒
☆上唇を伸ばす時、限界まで下に引っばったまま 10 秒キープします。
- 2)上唇の内側に空気を入れる→10 秒
☆上唇に空気を入れる時、これ以上は無理というくらいまでパンパンに空気を入れます。



何かわからない事などありましたらお気軽にお声かけ下さい。

もうすぐ矯正装置がはずれそうで嬉しい小嶺が担当しました

