

口腔筋機能療法（MFT）とは？

良い歯並びを保つために行う口の筋肉訓練法です。くちびるや舌などの筋肉から歯はいつも圧力を受けているため、力のバランスがつかないと歯並びが乱れてしまいます。訓練によって筋肉の働きを正しくすれば歯並びがよくなったり、矯正治療後の後戻りを防ぐことができます。

●口の筋肉のバランスが取れていないと、下の項目に当てはまりことがあります。

- ・リラックス時の舌の位置が下にある（上もしくは下の前歯を押している）
- ・リラックス時に口がポカーンと開いている。
- ・唇を閉じると口角が下がった。いわゆるへ字口になる。
- ・鼻呼吸が出来ない。もしくはしづらい。
- ・奥歯を合わせると上下の前歯が噛み合わず隙間がある。（不正咬合）
- ・矯正の遅れや後戻り。
- ・発音の問題、滑舌悪い、舌足らず、聞きにくいと言われた事がある、もしくは自覚している。
- ・飲み物を飲み込む時に唇に力が入る。
- ・噛み癖がある。（左右どちらかでよく噛む。もしくはよく噛まない）
- ・口を開けたまま、くちゃくちゃと音を出して噛む。
- ・口の周りに食べかすが残ったり（唇をよく舐める）食べ物をよくこぼす。

●口の筋肉のバランスが正しいということは

安静時・・・唇は軽く閉じ、鼻で呼吸している。
舌は上あごと接し歯を押していない。
歯は噛んでいない。

食べる時、飲み込む時・・・前歯で食べ物を捕らえ、舌で後方へ送り、奥歯でよく噛み砕く。
唇は軽く開いており、くちゃくちゃという音が出ない。
飲み込む時には、歯がしっかりと合わさる、顔はリラックスし、舌が突出していない。

●口腔筋機能療法（MFT）の目的は

レッスンでは正しい嚥下（飲み込む）をする時に使う筋肉（舌の筋肉、唇の筋肉、噛む筋肉、のどの筋肉）を別々に訓練して、飲み込み方を覚えていきます。

そして最終的には、無意識の時でも舌が歯を押し出したり、唇を開けていない事が目標となります。

そのためには毎日のレッスンが一番の近道です。



Case2: レッスン前



Case2: レッスン後

●治療時間と料金（テキスト代含む）

初回（60分）ビデオ撮影・写真撮影など ￥7000-

2回目以降（30分） ￥3000-