

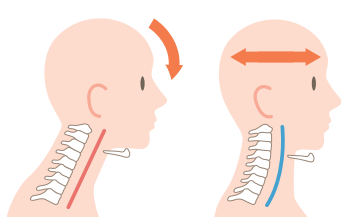
頭蓋の前方傾斜や後方傾斜での影響

姿勢が悪いと顎の位置・顎機能・呼吸が低下します

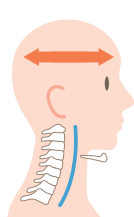
- 頭が前転や後転すると、顎の位置が変わってしまいます。
それぞれの頭の角度で顎位置が変化しますが、それは頭と舌骨の両方が顎の位置に関わるからです。
- それぞれの頭の角度が下顎や舌骨の働きに大きな影響を与えます。

正しい頭の角度は耳が垂直です /

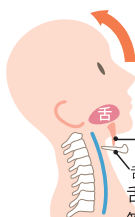
これを参考にしてそれぞれの姿勢をとってみましょう。
試してみると、顎位の違いによって開口のしやすさや呼吸のしやすさが大きく変わることがわかんと思います。普段の生活の姿勢でお行儀をよくしないと、顎と舌骨の機能がきちんと発揮できないので注意しましょう。



- ☑口の開けやすさ
- ☑最大開口量の違い

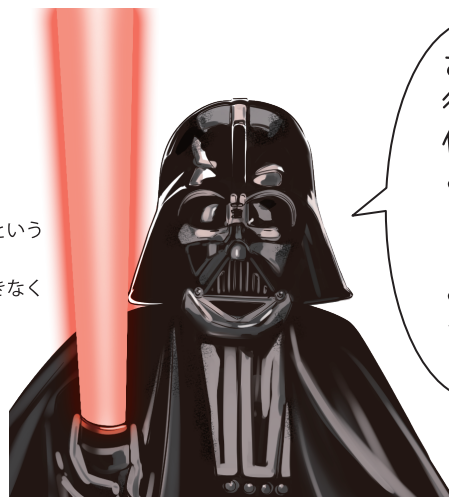


- ☑呼吸のしやすさ



- ☑左右にきちんと頭を回旋できるか

顎舌骨筋
舌骨
舌骨と舌には顎舌骨筋という筋肉が連結しています。
前方傾斜では筋肉の影響で開口できなくなります。



普段の姿勢は
お行儀よくしよう！

大人は顎関節症の予防としっかりとした咀嚼のために、小児は顎のよい発育と舌機能の発揮のために歯科でのご相談をおすすめします。

