



子どもの咬合を考える会

子どもの咬合を考える会が推奨する

「不正咬合を予防する子育て 10 ヶ条・幼児学童期編」

(乳歯列が完成する 3 才頃から永久歯列に移行する 12 才頃まで)

- 第 1 条 口を閉じて鼻で呼吸します。
- 第 2 条 舌はいつも上顎につけます。
- 第 3 条 食事は口を閉じて一口ずつ、左右でバランスよく
しっかり噛みます。
- 第 4 条 飲み込むときも口唇を閉じ、舌は上顎にそわせます。
- 第 5 条 頬杖、あご杖をするのはやめます。
- 第 6 条 指吸い、爪噛みはやめます。
- 第 7 条 口唇を噛む、巻き込むことはやめます。
- 第 8 条 背筋を伸ばして、姿勢をよくします。
- 第 9 条 寝る時は仰向け寝で寝ます。
- 第 10 条 舌や口唇や顔全体の筋肉のトレーニングをします。

お口の定期健診を 3～6ヶ月毎に
受けましょう。



子どもの咬合を考える会