

片側ばかりで噛む癖にご注意を

今日のテーマはこちら!
食事のとき、気づかないうちにどちらか片側ばかりで噛んでいますか?

片側だけで噛む習慣を続けていると、少しずつお口や体に負担がかかります。

顎や筋肉のバランスがくずれて、顔の左右差が出る可能性がある

噛んでいない側の頬が動かず、たるみやすくなることも

顎の関節に負担がかかり、顎の動かしにくさや肩こり頭痛の一因になる場合も

え? そうなの?

顎の痛みがある、歯並びが気になる

入れ歯や詰め物が合わず、片側が噛みにくい

歯が抜けたままになっている、しみる歯がある

次のような状態がある方は、無意識に片側だけで噛んでいるかもしれません。

顎の痛みがある、歯並びが気になる

入れ歯や詰め物が合わず、片側が噛みにくい

歯が抜けたままになっている、しみる歯がある

子ども片側噛みにも注意を!

お子さんは、自分では気づきにくいものです。歯列や顎の発達に影響することもするため、保護者の方が食事中の噛み方をさりげなく見てあげましょう。

こうした変化は少しずつ進むため、気づきにくいのが特徴です。

顎の関節に負担がかかり、顎の動かしにくさや肩こり頭痛の一因になる場合も

噛んでいない側の頬が動かず、たるみやすくなることも

え? そうなの?

顎の痛みがある、歯並びが気になる

入れ歯や詰め物が合わず、片側が噛みにくい

歯が抜けたままになっている、しみる歯がある

次のような状態がある方は、無意識に片側だけで噛んでいるかもしれません。

顎の痛みがある、歯並びが気になる

入れ歯や詰め物が合わず、片側が噛みにくい

歯が抜けたままになっている、しみる歯がある

子ども片側噛みにも注意を!

お子さんは、自分では気づきにくいものです。歯列や顎の発達に影響することもするため、保護者の方が食事中の噛み方をさりげなく見てあげましょう。

こうした変化は少しずつ進むため、気づきにくいのが特徴です。

顎の関節に負担がかかり、顎の動かしにくさや肩こり頭痛の一因になる場合も

噛んでいない側の頬が動かず、たるみやすくなることも

え? そうなの?

顎の痛みがある、歯並びが気になる

入れ歯や詰め物が合わず、片側が噛みにくい

歯が抜けたままになっている、しみる歯がある

次のような状態がある方は、無意識に片側だけで噛んでいるかもしれません。

顎の痛みがある、歯並びが気になる

入れ歯や詰め物が合わず、片側が噛みにくい

歯が抜けたままになっている、しみる歯がある

子ども片側噛みにも注意を!

お子さんは、自分では気づきにくいものです。歯列や顎の発達に影響することもため

間違い探し

テーマ
雪だるま作り

右と左の絵の中で、7か所違うところがあります。探してみてくださいね!

★正解はこちらでチェック