

態癖とは、歯並び、かみ合わせ、顎、顔面、さらには全身にまで影響を及ぼしている、日常生活習慣の中で無意識に行う様々な習癖のことです。

具体的には、頬杖、横向き寝、腕枕、うつぶせ寝、片側咬みや、テレビを見るときに向きや姿勢、体育座り、くいしばり、歯ぎしり、お口を使う楽器の演奏など様々な習慣や癖によって歯が圧され、傾斜することによって、咬み合わせや顎、全身に変形やアンバランスを引き起こすものです。

☆様々な態癖

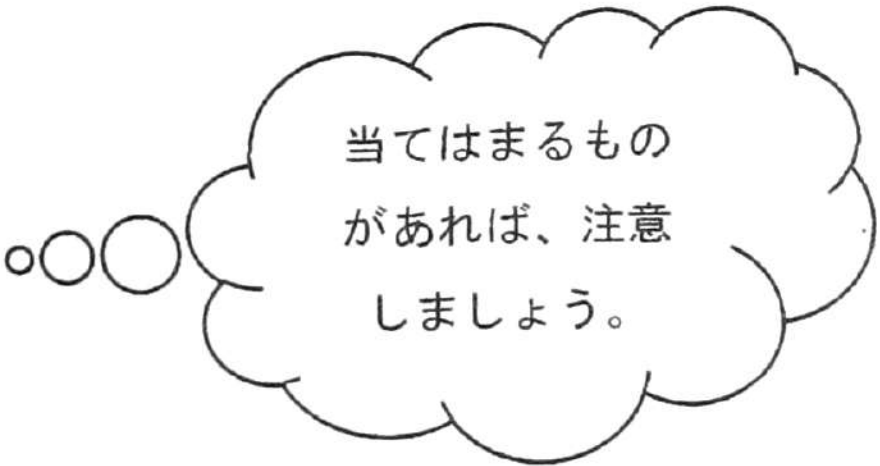
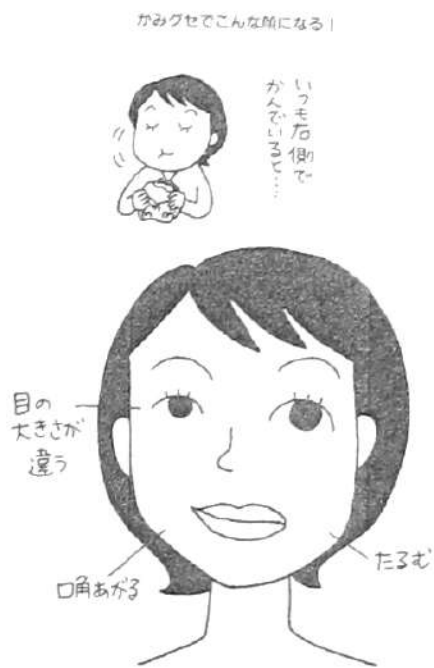
舌癖→舌を歯に押し付ける癖。それにより歯と歯の間にすき間が出来たり、歯が押し出され出っ歯になったりします。

悪習癖→日常生活で無意識に行う様々な習癖のこと。頬杖やいつも鞆を片方で持つなどの癖が長時間に及ぶとカラダの歪みや歯並びなどに影響する。

片咬み→食事の際に片側ばかりで噛む癖のこと。
よく使う側の筋肉が鍛えられることにより、
口角があがり目の大きさが左右非対称となる。

態癖チェック

- ☐ 寝る時に横向きもしくはうつ伏せ寝になる
- ☐ 頬杖をつく、腕枕をする
- ☐ 片方だけで咬む癖がある
- ☐ バッグをかける肩がいつも同じ
- ☐ 舌が下の前歯を押す癖がある
- ☐ 舌を上下の歯の間に挟む癖がある
- ☐ 口で呼吸する癖がある
- ☐ 食事をする時にテレビを見るなどで横を向いて食べる
- ☐ 楽器を演奏する
- ☐ 唇を巻き込む癖がある
- ☐ 頬を吸う癖がある



【今月の予定】

日	月	火	水	木	金	土
	1 石井Dr	2 小出Dr	3 小出Drのみ	4 石井Dr	5	6 PM休診
7	8 石井Dr	9 小出Dr	10 小出Drのみ	11 石井Dr	12	13 休診
14	15 石井Dr	16 小出Dr	17 小出Drのみ	18 石井Dr	19	20
21	22 石井Dr	23	24 小出Drのみ	25 石井Dr	26 小出Dr	27
28	29 石井Dr	30				

<スタッフより>

今年の歯生科向 さいと 歯の 態癖 ポスター見ていただい ましたか？是非感想 お聞かせ下さい。	左側の目が 大きく、ほおぐ線 も長い口呼吸癖 からかなあ〜長年の...	今、歯列矯正中 どうしても片咬みに なっています。(M)
バッグを肩にかける 時は注意して います。頬杖は 無意識にやって います。反省!! イシ	態癖チェックに いくつかチェックが ありまして。○ 気づきます。(R)	私も「態癖」 に気づき ました。(A)
片側で咬む クセがあること 気づきました。 気づけました。	片咬みで顔が 左右非対称に なっていること 気づけました。Y.T.	思い当たる態癖が いくつかあるので 気づけたいと思 います。 A.Y.