



# たるみ歯科通信

2020年9月号 No.117

こんにちは！歯科衛生士の松下です。  
コロナの影響でいつもと違った夏を過ごされた方も多いのではないのでしょうか。  
厳しい残暑がまだ続きそうですが、  
皆さん体調を崩さないようにお過ごしくださいね。

さて、前回から「**お口ポカン（口唇閉鎖不全症）**」について特集していますが、  
今月号では「**口元のトレーニング**」についてご紹介します。

## りっぶるくん（口唇閉鎖力測定器）



「りっぶるくん」の先に装着したボタンを口唇と歯の間にはさんで  
しっかりくわえ、「りっぶるくん」を水平に引っ張って、ボタンが口から  
取れた時点の力を測定し、口唇を閉じる力の強さ（口唇閉鎖力）とします。  
各年齢で出された平均値と比較して、お子さまの口唇閉鎖力を評価します。

## 口元のトレーニング方法

### ① りっぶるとれーなー



口元の筋肉をトレーニングして「お口ぽかん」を予防・改善する装置です。  
「りっぶるとれーなー」を図のように上下の唇で挟んで「正面・左・右」  
の3方向でしっかり引っ張ります。

### ② あいうべ体操

口元と舌を鍛えて「鼻呼吸」をするためのトレーニングです。  
通信7月号で詳しく紹介していますのでご覧ください♪

お口の周りをしっかりトレーニングして、

「お口ポカン」にならないようにしましょう！！

～お知らせ～

院内研修のため **18日（金）午前** は **休診** と致します。

