

たいへき 態癖ってなあ～に？

10-3

◆態癖とは！

普段、無意識にしてしまう ほおづえ 頬杖 や横向き寝・うつ伏せ寝などの癖を言います。



歯はわずか 100g の力で

動いてしまうものなんだ！

頭は 3~4 kg (大人) あるよ！

悪い姿勢で頭を支えると、アゴに力が加わり歯並びに表れます。



同じ姿勢が続くと…

歯が動き歯列を乱し咬み合わせが悪くなったり、さらには、顔のゆがみや全身の姿勢にまで影響を及ぼすことがあります。

無意識にしている態癖がないか！

日常生活をよ～く振り返ってみましょう。

もし、態癖があったらすぐにやめるように意識しましょう。

