



べろはお口の天井に！



安静にしている時は上下の歯を2~3ミリ離し、唇は軽く閉じ、舌の先は図の★印のポジションにキープしよう。

舌のポジションを良い位置にキープするのが習慣になると、歯並びに良いだけでなく、キリッと引き締まった美しいお口もとを作ることができるよ。かっこいい顔は自分で作ろう！



## 無意識の噛み締め・ 食いしばりに注意！



ストレスを感じたり何かに集中している時、歯を食いしばっていませんか？

食事以外の時に無駄な力をかけると、歯周病が進みやすくなったり、神経のない歯が割れたりすることも…。

マウスピースも補助的な効果があるけど、まずは普段の過ごし方に気をつけよう！