歯並び育児®協会推奨

# まるまる育児アイテム

## おひなまき&マイピーロ




まるまる育児の基本アイテム、
おくるみと首枕のセット

**推奨コメント**(一部抜粋)

安定した姿勢をキープし、舌を上あごの正しい位置に保ちます。また、頭の位置を優しく安定させることで気道が確保され、呼吸が楽になります。
鼻呼吸の習慣づけができることで将来の舌の位置やお口の発達に深く関わり、きれいな歯並びの土台づくりに貢献します。

## 天使の寝床 おひなまきセット




専用コットにお布団・
マイピーロ・おひなまき
をセット

**推奨コメント**(一部抜粋)

立体裁断したくぼみのある布団が赤ちゃんを優しく包み込み、体を安定させます。首や頭の正しい位置を保つことで、歯並びが悪くなる原因にもなる口呼吸を予防。スムーズに鼻呼吸でき、舌が自然と正しい位置に収まるため、将来のあごやお顔の健やかな成長へとつながります。

## 授乳用クッション




しっかりとした厚みと適度な硬さで
授乳しやすい姿勢へサポート

**推奨コメント**(一部抜粋)

赤ちゃんの体の軸をまっすぐに保つことに徹底的にこだわった構造をしています。赤ちゃんの体をゆがませずに授乳でき、鼻呼吸のしやすい姿勢や正しい飲み方の動きを自然に引き出します。母乳育児を快適に続けたい方、姿勢を整えながらお口の発達をサポートしたい方に、自信をもっておすすめできる授乳クッションです。


骨盤ケアとマタニティ&ベビーケア用品
トコちゃんベルトの青葉

有限会社 青葉　https://tocochan.jp
〒578-0984　大阪府東大阪市菱江4丁目6-1
TEL.072-960-0507　FAX.072-960-0508

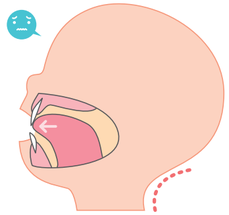

V2.0TZSP

歯並び育児®協会さんに聞いてみた！

# 歯並びQ&A

### Q. お口ポカンと歯並びは関係する？

A. 実は関係します。お口が開いたままだと、**歯を頬や唇が外から押さえる力と、舌が中から押す力がアンバランス**になります。そのため、出っ歯など歯並びの乱れにつながります。
特に、**首や背中が反った姿勢はあごが上がりやすくなるため、お口が開きやすい**です。体のコリをほぐして、姿勢を整えてあげましょう。





### Q. 指しゃぶりをするのは良くない？

A. **0~1 歳ぐらいであれば問題ありません。**
5ヶ月頃までは指しゃぶりで口のトレーニングをすることで口周りの感覚を学んだり、手の存在を知ったりします。また、**手と口の協調運動**を育み、母乳やミルクを上手に飲むためにも**大切な発達過程**です。
成長を促す大切な行動として、暖かく見守ってあげましょう。

### 歯並び育児®協会

一般社団法人 歯並び育児協会

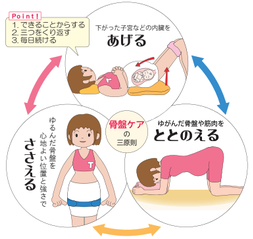
矯正にたよらず生活習慣から歯並びを整えるアプローチ「歯並び育児®」を提案する歯科医師・歯科衛生士さんなどの専門家チームです。

HP はこちら

**トコちゃんコミュニティ**では歯並び育児®協会監修のコラムを掲載中！歯医者さんの視点から日々のケアに役立つ情報をわかりやすくご紹介しています。

## 骨盤ケア 3つのポイント

骨盤ベルトで「ささえる」だけでなく、「あげる」「ととのえる」と一緒に毎日の習慣にしましょう。



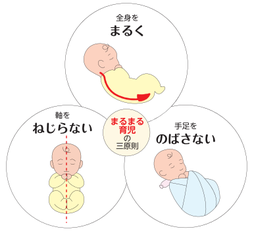

**あげる**
下がった子宮などの内臓を良い位置に上げる

**ささえる**
骨盤がゆるみすぎないように骨盤ベルトで心地良い位置と強さで支える

**ととのえる**
ゆがんだ骨盤や筋肉を体操などで整える

## まるまる育児 3つのポイント

3つのポイントに注目しながら、お母さんのお腹の中にいたときの姿勢＝まるまる姿勢を意識しましょう。




**全身をまるく**
背中がなめらかにカーブしている

**軸をねじらない**
頭～お尻にかけて
体の軸をねじらない

**手足をのばさない**
足はあぐら、
指はなめられるように

**無料でお届け！**
骨盤ケアの方法やまるまる育児のお世話のコツは別資料でもご紹介しています。










ご請求は
こちら

# お腹の中から始まっている

きれいな歯並びへ育てる
子育てのヒント

監修：一般社団法人歯並び育児®協会

**歯並びは遺伝だけじゃない**
**今日から始める体づくり**



骨盤ケアとマタニティ&ベビーケア用品
トコちゃんベルトの青葉

# 歯並びのカギは妊娠中から

“歯並び”というと、「歯が生えてから考えるもの」と思っていませんか？実は、きれいな歯並びをつくる土台は、お腹の中にいるときから育まれていきます。

## 歯並びを決める要素

### あごの成長



歯がきれいに並ぶにはスペースが必要



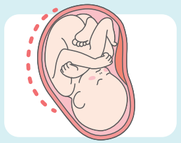
あごが小さいと歯並びが乱れる原因に。

### お口まわりの筋力

唇や頬、舌からバランス良く圧力を受けることで歯がきれいに並びます。



これらは体全体の成長とも深く関係しています。そのカギとなるのは、お腹の中にいるときからの姿勢や体の使い方です。中でもポイントとなるのは“背中をまるめた姿勢”。



お腹の中



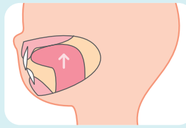

生まれた後

ある調査では日本人の子どもの約3割は日常的に「お口がポカン」と開いているとの報告があります。
口を閉じて舌を上あごにピッタリつけられることは、歯並びにとって大切なポイントのひとつです。

（「Q.お口ポカンと歯並びの関係は？」詳しくは外面へ→）

### 舌の位置

舌が正しい位置(上あごについている状態)にあることで、上あごの成長をサポート。



背中をまるめると、あごを引いて自然と口を閉じやすくなります。

だから、妊娠中も生まれてからも背中の「Cカーブ」を保てるようにサポートしてあげましょう。

でも、サポートって
何をすればいいの？



ママや赤ちゃんの姿勢に注目しながら、妊娠中は“骨盤ケア”、生まれた後は“まるまる育児”をやってみましょう！

## 妊娠中は骨盤ケアをしよう

### まるいお腹を目指して

赤ちゃんにとってママの体は家、子宮はお部屋。
まるくて柔らかなお腹を目指して、“骨盤ケア※”で赤ちゃんが気持ち良く過ごせるお部屋を作ってあげましょう。





無料でお届け！

※裏面および別資料で詳しくご紹介しています。

赤ちゃんが背中を丸めた「Cカーブ」の姿勢でリラックスして過ごせると、羊水を飲んだり指をしゃぶったりといった「お口のトレーニング」をしっかり行うことができます。この胎内でのトレーニングを十分に行えた赤ちゃんは、あごの骨が大きく育ちやすく、将来的に歯がきれいに並ぶためのスペースをしっかりと確保しやすくなるのです。

一般社団法人 歯並び育児®協会

コメント：一般社団法人歯並び育児®協会

今は体を使う機会が減って、筋肉や靭帯が弱りがちに。
妊娠してホルモンの影響でさらに骨盤がゆるみ・ゆがむとお腹が下がりやすくなって、ママの体が辛いだけでなく、赤ちゃんのお部屋も狭くなってしまうかも…。





## 生まれてからもまるい姿勢で育てよう

生まれてすぐの赤ちゃんは成長の途上で、自分の筋力で姿勢を保つことが難しいです。抱っこや授乳・寝かせるときなどには背中のまるみ(Cカーブ)を守る“まるまる育児※”でお世話してあげましょう。

抱っこ



授乳



ねんね



首をガクンとさせたり、体を反らせたりする姿勢に注意！お口ポカンや体のコリにつながるよ



※裏面および別資料で詳しくご紹介しています。



無料でお届け！

新生児期に「背中のCカーブ」を守り、頭から首、そして背中にかけての体の軸をまっすぐきれいに整えることは、首すわり・寝返り・はいはい・立ち上がりといった運動発達の流れをスムーズにします。これにより、舌が正しい位置に収まり、鼻呼吸が促され、口呼吸や浅い哺乳といった悪習慣を防ぐことができるのです。

一般社団法人 歯並び育児®協会

コメント：一般社団法人歯並び育児®協会