

**口の周りの筋力の弱さから
お口ポカーンの子どもが増えています。**
どうしてお口ポカーンではいけないのでしょうか？

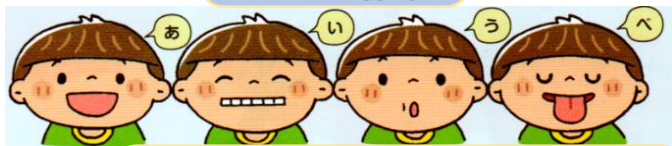
原因

- ① アレルギー性鼻炎などで、鼻がつまった状態が続いている
- ② 歯並びなどの影響で口が閉じにくい
- ③ 口のまわりの筋力が弱くて口が開く

お口ポカーンの主なリスク

- ★ 口の中が乾燥して唾液の分泌が減り、虫歯や口臭になりやすい
- ★ 口が開いている状態が続くと、歯並びに影響する
- ★ 空気中に浮遊しているウイルス・細菌を吸い込んで感染症にかかりやすくなる
- ★ あごの発達に影響を与える
- ◇ アレルギー性鼻炎や歯並びは治療が必要
- ◇ 口のまわりの筋肉は遊びを通して鍛えることができる

あいうべ体操



あいうべ体操 考案/みらいクリニック 今井一彰院長

あつぷっぷ



歯がため



ストローで
ブクブク

息を吹く
あそび



参考 世界文化社PUPri2024年10月号

試す勇気！トライアンドエラー

歯科衛生士・健口教育指導士

小宮美子先生の 講話から

歯並びは、うわあごを見るとわかる

上あごの役割

- ・舌に押されて、食べ物をつぶす
- ・舌に味を感じさせる

顎を育つために

唇・ほっぺ・舌の3つの力の
バランスが大切

噛む力を強くするためには

足底をしっかりと着地させ下半身を安定させる

地に足をつけらる椅子は？



体を安定させて食べよう

繰り返しの
経験が
大事ですね。

顎が育つために必要な力



食事をする時に
足はブラブラして
いませんか？

食欲・食べる意欲の基礎作り

・授乳時

目と目と合わせ優しい声掛けと めくもりを感じる時間 心の安定・食欲の営み時間。

・離乳期

美味しく食べた満足に、共感されることで、
食べる意欲が育まれる

・手づかみ食べ

五感を使う・食具への関心
・自分で食べる行動へ

お口が育つためのポイント3つ

- 1、食べる能力が引き出される環境
(赤ちゃんにあった椅子)
- 2、介助方法
(スプーンをくわえて食べだしたら優しく引き抜く)
- 3、家族愛で心を育てる食事
☆ 口は何をするところ？

愛ある言葉を届ける場所

笑顔と幸せを表情で届ける場所

離乳期は五感をフルに
使うお口育て

- 1、言葉かけをする(聴覚)
- 2、笑顔を見せる(視覚)
- 3、食べる(触覚)
- 4、喉の奥から鼻へ(臭覚)
- 5、味わう(味覚)

楽しく食べる
子どものために

ことばのプレゼント
おいしいね！
うれしいね！
ありがとう
よかったね



いはい いはいはあ
～No.89～
どんぐり文庫わらべうたあそびの会

～ぎゅっちょ きゅっちょ～

おにぎり、おもち、お団子.... おいしい
お米のおかげです。

新米の季節、米つきのわらべ歌で遊
んでみませんか？最後の「はーはした」で
おち玉やお子さんの手をぱっとはなすと
きっと笑顔が見られますよ!!

① ぎゅっちょ きゅっちょ こめつけこめつけこめつた
X X X X X X X X

(X印) 大人の手のひらにおち
玉を乗せて、お子さんの
手でつく動作。又は、
お子さんの手のひらで
大人の手でつく動作

② ぎゅっちょ きゅっちょ 2回
X X X X X X X X

こめ ついたら はなそ はなし
おち玉(又はお子さんの手)を両手で ⑤ おち玉(う)と
持って上下に動かす。 2回くり返す 下に落とす (おち玉)