



6・7月号ほけんだより

幼保連携型
認定こども園
二川目保育園
令和5年5月31日

6月4日～歯と口の健康習慣です。虫歯はもちろんのこと、咀嚼・発音・口呼吸・いびきなどお口に関するさまざまな悩みを抱えている園児が増えてきているように感じます。今回を機会に、お子様のことはもちろん、保護者の皆様も今一度歯と口の健康について考えてみませんか？



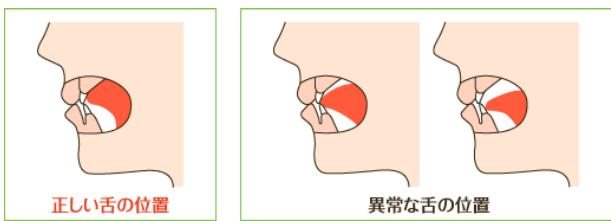
●こんなことが気になるなあ…

- ・上手に噛めない
- ・飲み込めていない
- ・歯並びが気になる
- ・発音がおかしい
- ・口呼吸をしている
- ・いびきをかいている 等

原因の一つは舌や口周りの筋肉かもしれません

舌の筋力がないと…

舌の筋力が十分ないと、舌を持ち上げることができなく「低位舌」という状態になってしまいます。低位舌は、「サ行、タ行、ナ行、ラ行」が発音しにくく、舌足らずな話し方になる原因の一つです。また、いつも口をポカンと開けている（口呼吸）状態になったり、くちゃくちゃ食べになったり、いびきをかきやすかったりという影響があるとされています。正しい舌の位置は上顎の裏です。普段の食事や「あいうべ体操」などで舌の筋肉を鍛えましょう。



「お口ポカン」の影響は？

口周りの筋肉が弱いと「お口ポカン」の口呼吸になりがちです。そして口呼吸の癖は、さまざまところへ影響がでます。

- ・風邪をひきやすい
- ・口臭
- ・虫歯になりやすい
- ・歯並びが悪くなる
- ・姿勢が悪くなる
- ・顔の形成の影響 など



口周りの筋力をつけたり、癖を直すことで口呼吸から鼻呼吸へと改善していきましょう！

ただし、上顎がでていたり（出っ歯の状態）、アデノイドが肥大していたり、副鼻腔炎やアレルギー性鼻炎等を発症し、鼻づまりがある場合は、先にそちらを治すことが必要となります。

※口呼吸の防止テープをご存じの方もいらっしゃると思いますが、保護者の監督の元、意思疎通が取れる年齢になり、窒息や誤飲の恐れがないようであれば、起きているときから可能と言われています。

0歳から口呼吸が癖にならないために

抱き方を少し意識するだけで口呼吸が癖にならないようにすることができます。首が反ってしまう抱き方は自然と口が開いてしまい、口呼吸を誘発してしまいます。お腹の中に入ったときのように、丸く包み込まれるような形がベストです。



「あいうべ体操」で口元の筋肉を鍛えよう！

口呼吸を鼻呼吸に改善し、口元の筋肉を鍛えられる簡単な体操です。「あいうべ体操」は入浴中、就寝前、食後などいつでもどこでも誰でもできます。真剣にやると疲れるため一度に10回、1日30回を目安に地道に続けると、会話や食事のみでは十分ではない、口腔周囲筋や舌力がついて、舌が正しい位置になったり自然と口が閉じることができるようになります。

- ♪声は出してもOK！
- ♪ポイントはなるべく大きく動かすこと
- ♪あごに痛みのある方は「い〜う〜」だけでもOK！

・脳の活性化
・小顔効果
もあると言われています！



「あいうべ」体操の他にも、大きいクラスの園児は、風船を膨らませたり、おもちゃの笛を吹いたり、シャボン玉を吹いて遊ぶことも口元の筋肉を鍛えることに効果的です。乳児は、おもちゃなどなんでも口に入れてしまい、つい取り上げたくりますが、お口に持っていく行為で口周りが刺激されます。入れてもいいもの場合は自由におもちゃを舐めさせてあげましょう。また、前歯が生えてきたら「歯がため」もおすすめです。歯は人体で最も鋭敏な感覚を持つと言われており、歯がため用のグッズを噛むことで脳への大量の繊細な情報が届き、脳の感覚野の発達や奥歯で噛む準備を促進することにつながります。

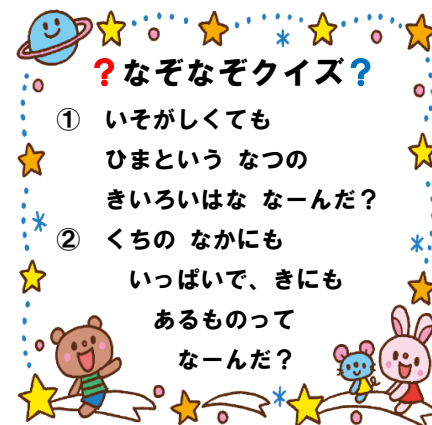
歯のケアも忘れずにしましょう！

だらだら食べをしない

子どもが欲しがる時にいつでも食べさせていれば、口の中がいつでも虫歯になりやすい状態になってしまいます。おやつは時間を決めて与えましょう。

食べたらず歯磨き

歯ブラシは子どもに選ばせてあげると、楽しく自分で進んで歯磨きができます。仕上げ磨きは、サイズや年齢に合ったものを用意し、痛くないように磨いてあげ、小学校3年生くらいまで続けるのがベストです。また、歯磨きをすることが難しい時は、水やお茶を飲ませるだけでも予防効果が見込めます。



?なぜなぜクイズ?

- ① いそがしくても
ひまという なの
きいろいはな なーんだ?
- ② くちの なかにも
いっばいで、きにも
あるものって
なーんだ?

〈先月の答え〉①さくら

②てんとうむし