

参加してみませんか？



▲詳しくは
区HPへ



子どものこんな“気になる習慣” ありませんか？

食べものを
よくかまない

いつも口が
開きっぱなし

「指しゃぶり」
「爪かみ」が
止まらない

かみ合わせが
気になる

食べ方が
気になる



対象：2歳7カ月～4歳未満

全身の健康状態に影響を及ぼす口腔機能 幼児期からしっかり育んでいきましょう！

ご存じですか？ しっかりかんで食べるには、健康な歯だけではなく、しっかり閉じる唇、よく動く舌などの口周りの筋肉が必要なこと。もし何かひとつでも欠けるとかみづらい、むせやすい、口からこぼれる、口に残るなどの困りごとを招きます。そのため、子どもの頃からむし歯予防に加え、唇、舌、頬をよく使いお口の機能を育んでいくことがとても大切です。口腔機能を育むことは、よくかめて栄養が取れる、はっきり発音ができる、口周りの良い筋肉パンプスできれいな歯並びを育む、豊かな表情を作る、と良いことづくめです。

子どもも大人も「歯のケア」と同じように唇・舌・頬など「口周りのケア」にも取り組んでいきましょう。

「食べる・話す
ために必要なこと」
を学びます



健康な歯



よく働く
マッショ舌



しっかり閉じる
口唇

「すくすく歯科相談」 参加者の 方々からの声



「舌の筋トレの重要性が
よく理解できました」

「お口ボカンの原因や親が
気にかけておくことなど、とても
ためになることばかりでした！」

「むし歯以外のことに関心を持つ
機会になり、とても興味深かったです」

「意外と大人も苦戦する
口の動きもあり面白かった。
家で実践してみようと思います」

お口を使った遊び



体の筋肉と同じように口周りの筋肉もよく使うことで育ちます。日常で楽しく口周りの筋肉を動かす「口を使った遊び」の体験や紹介をしています。

唇を閉じる力



ボタンを口唇と前歯の間に挟みぎゅっと唇を閉じて、ボタンの先の糸を引っ張ります。口唇を閉じる力を器械で測り数値化します。

全身の健康に影響を与える 大事な口周りの機能 幼児期こそ口腔機能 のチェックを！

京橋歯科医師会
寺田会長



乳歯が生えそろう幼児期は、お口の問題を発見し改善を目指す重要な時期です。この機会を逃すと「口をきちんと閉じられない」「口呼吸になっている」「のみ込みが上手にできない」「不正咬合」など、全身の健康に影響を及ぼしかねません。口腔機能を適切に育むことできれいな歯並びはもちろん、「食べる」「話す」「息をする」「表情を作る」といった動作を正しく行えるようになります。身体が発達・成長し始める幼児期に健やかな口腔機能を育み、感覚機能を正しく導くことが人切です。自分の歯で一生、食事を笑顔で話せることが私たちの願いです。

お鼻の 呼吸チェック



鼻の下に鏡を置いて、鼻からの呼吸による曇り具合で鼻閉（鼻の通り具合）を確認します。

ぶくぶくうがい

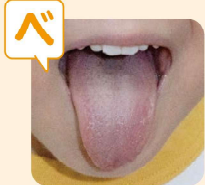


ぶくぶくうがいは、口の中をきれいにするだけでなく口周りの筋力を強化します。口唇をしっかり閉じて頬をブクブクと大きく動かし、口周りの筋肉をよく動かす、とが大切です。

歯科健診・相談



口腔機能全体を高める “あいうべ体操” 家庭でも お試しください



「あいうべ体操」は口の周りや舌の筋力を鍛えるための体操です。大きく口全体を動かしながら「あー」「いー」「うー」「べー」の4つの動作を繰り返します。特に舌筋を鍛えることで、舌を正しい位置に保ち、口を閉じやすくし、鼻呼吸を促します。口呼吸、お口ぼかん、食べこぼしの改善にも効果的です。入浴時、食事前など家族で楽しく行ってみてはいかがでしょうか。