お子さんの口元チェック！“おロぽかん”していませんか？

最近、おくちがぽかんと開いているお子さんが増えています。
「おロぽかん」は、**口呼吸**を引き起こしさまざまなトラブルを引き起こす原因にもなります。

むし歯・口臭
口の中が乾き、唾液の殺菌・自浄作用が発揮されずむし歯になりやすくなる・口臭が強くなることがあります。

ウイルス感染
口で呼吸をすることで、ウイルスが体内に入りやすく、風邪をひきやすくなります。

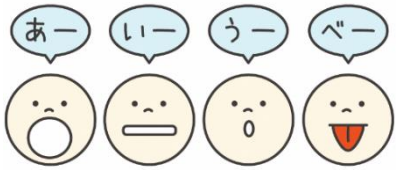
悪い歯並び
口の周りの筋肉が弱まり、歯並びが悪くなります。顔立ちや全身の姿勢にも影響が出ます。

“おロポカン”を治すには口を閉じ、鼻呼吸を意識しましょう！
食事や遊びを通して、口の周りの筋肉と舌を突き出す筋肉を鍛えましょう。

① 口を閉じる練習をしましょう

おロを使った遊びで顔のいろいろな筋肉を動かすことで「おロぽかん」の予防、改善ができます。

●あいうべ体操
⑴「あー」と口を大きく開く
⑵「いー」と口を大きく横に広げる
⑶「うー」と口を強く前に突き出す
⑷「べー」と舌を突き出して下に伸ばす



●吹き戻し　●吹き上げ　●シャボン玉など

⑴～⑷を１セットとし、
１日 30 セットを目安に毎日続けます。
親子で楽しみながら一緒にやってみましょう♪

② ガムトレーニング

口を閉じてガムを噛みましょう。また口の中で丸めたり伸ばしたり膨らましたりしましょう。
虫歯予防のためキシリトール入りのガムを使用すると良いです。

③ 「よく噛まないと食べられないもの」を食卓へ

よく噛むことで、あごの骨や筋肉が発育します。
また唾液の分泌もよくなり、むし歯や口臭、歯肉炎、歯周病などの予防にもつながります。
※野菜スティック、するめ、りんごなど

④ 鼻づまりを治しましょう

鼻づまりは口呼吸の原因になります。耳鼻咽喉科に相談しましょう。

“おロポカン”が気になる方は歯医者さんに相談しましょう。
歯医者さんでは他にもトレーニングや治療も行っています。

昨年度までのチラシデータはこちら↓