

お子さんの口元チェック！ “お口ぽかん” 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。

「お口ぽかん」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。

“お口ポカン”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。



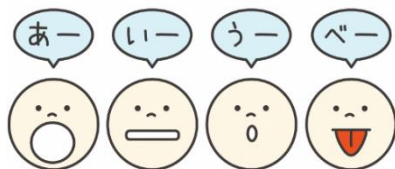
① 口を閉じる練習をしましょう

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

●あいうべ体操

- (1)「あー」と口を大きく開く
- (2)「いー」と口を大きく横に広げる
- (3)「うー」と口を強く前に突き出す
- (4)「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



(1)～(4)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 「よく噛まないといけないもの」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。

昨年度までのチラシ
データはこちら↓

“お口ポカン”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。

＜裏面の栄養編もチェック➡＞

