

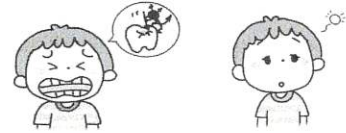


噛む力を身につけよう!

コロナ禍で大きく変わった生活スタイルのひとつにマスク着用があります。マスクで鼻と口が隠れると息苦しく感じられるため、無意識のうちにお口があいたままになっている口呼吸の子供たちが、今、増えています。

口呼吸が原因のトラブル

- ① 口臭がする
- ② 風邪をひきやすくなる
- ③ 虫歯や歯周病になる
- ④ 歯並びが悪くなる
- ⑤ 発音が悪くなる
- ⑥ 集中力が低下する



口呼吸によるこれらのトラブルは、「よく噛む」ことで解決できます。

人間には一生に一度脳や体がもっとも成長する「感受性期」があります。

噛む事に大切な上あごの感受性期は6才までです。この時期にしっかり噛む事を伝えましょう。

噛むといいこといっぱい!

しっかりカミカミで唾液をだそう

- 唾液の7つの力**
- むし歯予防 ●抗菌・殺菌・消毒 ●感染症の予防 ●抗アレルギー・抗がん
 - 消化を助ける ●誤嚥防止 ●脳を成長させる

体や心を支える土台になる“咀嚼”

- 全身の運動の能力は土台は噛む力 ●「上あご」の成長で歯並びは決まる ●噛む事で「心」も発達する



咀嚼力アップ体操...体操を続けることで、舌や口のまわりの筋肉のトレーニングになり、自然と口を閉じていられるようになります。

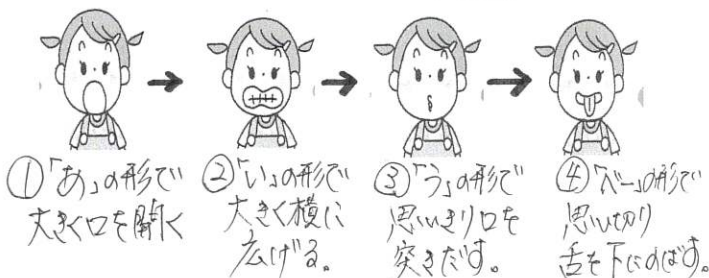
① あいうべ体操

★おこない方

- ①～④を10回程くり返しましょう。

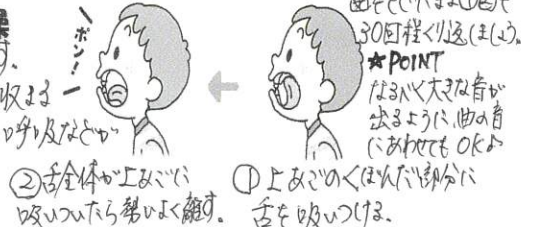
★POINT

「あ」「い」「う」「べ」と声を出しながらうべいべい。



② ホッピング体操

舌の位置を正す体操です。舌先が上あごの入り口に収まることで歯並びや発音、呼吸などが改善しています。



③ フクフク体操

フクフクかみを使った体操です。唾液の増加や鼻呼吸を促すほか、舌の筋力がアップなどの効果があります。



好きなものをおいしく食べるために、噛む力を身につけましょう。