



ぽっかぽか



うさぎ組

気温が高い日も増えていますが、子どもたちは毎日、「今日は散歩?」「長久保公園行く?」など外へ行くことを楽しみにしています。梅雨に入る時期でもありますので、晴れている日はたくさん外で身体を動かして遊びたいと思います。



今回は、口と舌の動きについてお話しします。

まずは、お子様の食事の姿を思い出してください。

パンやリンゴなどを食べる時にしっかりと前歯でかじり取っていますか?

かじり取った量は一口分ですか?

口と舌についてのお話



食事の際に、「食べこぼしが多いなあ」「噛まずに飲み込んでいるなあ」など気になることはありますか?

実は、そんな時に見るポイントがあるのですが、それをお話する前にお父様とお母様に一つ試して欲しいことがあります。

① 食べ物を口に入れて噛んでいる時の舌の位置はどこにありますか?

【噛みちぎる時】【噛み砕く時】【奥歯で噛んでいる時】

それぞれの時で違うことが分かると思います。

◎噛みちぎる時→前の下側

◎噛み砕く時→前歯の裏側あたりを押すような形

◎奥歯で噛んでいる時→奥の上あごについでいる

② 噛んでいる時に鏡を見てみてください。その時の唇の形はどうなっていますか?

【唇は開いている?閉じている?】【口角が交互に横に引っ張られるように動いている?】

① の3つの動きの時にそれぞれで唇の動きが違っていませんか?

◎開いた状態の時→舌は前に出ていたり、口元から見えたりしている。口で呼吸をしている。

◎口角が動いている時→奥歯で噛んでいる。自然と口が閉じ、鼻呼吸になっている。

③ 一口量はどのくらいですか?スプーンにいっぱい?半分?

◎一口量が多いと自然と口が開いた状態で噛むことになりやすいですね。



さて、お子さんはどうでしょう。

食べこぼしの原因や噛まずに飲み込む原因が見えてきたでしょうか?

「奥歯で噛むこと」「一口量を知ること」「口を閉じて鼻呼吸で食べること」

この3つがポイントになります。

実は、この3つができるようになると、食事の姿だけでなく、他にも**「歯並び」**と**「姿勢」**も改善されるそうなのです! (この事は、最近の歯科医師会で研究が発表されています。)

一度、お子様だけでなく、お父さまとお母さまも食事の時の口と舌の動きを意識してみてくださいはいかがでしょうか。

