

# 子どものお口の育て方③

3歳から6歳以上のお子さん向け



口腔機能

口腔機能（食べる機能）（話す機能）（呼吸を助ける機能）（表情を作る機能）は、身体の成長発育に合わせて発達し、栄養を摂取するなどの生命に直接関与するだけではなく、コミュニケーションにも関係することから、人間形成においても重要な役割があります。



口腔機能を育てるためには、正しく食べることが大切

## 食べるための3要素

### ①形態

しっかり噛める歯があること！  
歯がしっかりかみ合っていない  
ければ、食物をかみ切る、  
すりつぶすことはできないの  
で、歯並びや咬み合わせも  
重要。

①形態  
健康な歯  
歯数  
咬合

②機能  
筋肉がバランス  
よく動く

### ②機能

→噛むためには、顎を動か  
す筋肉の他に頬や唇など  
口周りの筋肉や舌も重要な  
役割がある。  
噛む筋肉をしっかり動かし、  
完全に飲み込むためには、  
背筋が伸びた良い姿勢で、  
足裏全体が床についてい  
ないといけない。

### ③意欲

子どもがおいしく食事できるような雰  
囲気・空間づくり、盛り付けの工夫、子  
どもが食に興味を持つようにお手伝いを  
させる、お腹が空いてご飯が食べられ  
るように生活リズムを整える。

③意欲  
食べたい気持ち

正しい食事の姿勢は、  
**グー・ペタ・ピン**で覚えよう

姿勢が安定すると、食事に集中、  
しっかり噛むことができ、咀嚼回数  
も上がります。

背筋を伸ばして**ピン**

**グー**

顎が引けている

身体とテーブル  
の距離は、  
こぶしひとつ分  
くらいあける

いすに深く腰をかける 足底が床についている

**ペタ**



食べる時の姿勢が悪い

- ・満腹感がなかなか得られない。
- ・猫背の状態では食べ物が飲み込みにくくなり、のどに詰まったり、気管に入ってしまう原因。
- ・足が床から浮いていると、体に踏ん張る力が入りにくくなり、顎の噛む力も弱くなる。

### 食べる時の姿勢がよい

- ・左右の歯は均等に力がかかるため、歯やあごの負担が少なく、効率よく噛むことができる。
- ・しっかり噛めることで、消化や吸収の手助けになる。
- ・よく噛めることで、脳が活性化、満腹中枢が刺激されやすく肥満防止にもつながる。

やってみよう!

## 遊びの中でお口を育てよう

離乳食期を過ぎてしまったお子さんも、日々の生活の中で訓練することで、今からでもまだまだ十分に発達を促すことができます。遊びの中で口の発達を助ける(高める)遊びを実践してみよう!

### 口を使った遊びのトレーニング

シャボン玉



ストローでブクブク  
(ブローイング)



風船の膨らませ



吹き上げパイプ



うがい



お口じゃんけん



あいうべ体操

口元を中心としたさまざまな筋肉を鍛えるだけではなく、  
風邪やインフルエンザ予防にも!

風船ガム



あ:口を大きく開けて  
1秒キープ



い:横に広げて  
1秒キープ



う:口をすぼめて  
1秒キープ



べ:ペロを少し強め  
に前にだして、2~3  
秒キープ



大切なのは、お子さんが毎日楽しくお口を動かす習慣を身につけることです。その積み重ねが、将来の健康的できれいな歯並び、そして素敵な笑顔へとつながっていきます!お口のことで気になる点があれば、かかりつけ歯科医院または、お近くの歯科医院に相談しましょう。かかりつけ歯科医院を持つことは、治療などをすすめるうえで大きな助けとなります。一生涯、安心してお付き合いできる歯科医院を幼少期から持つことで安心につながります。



内容についてのお問い合わせは  
岩手県口腔保健支援センター  
(岩手県保健福祉部健康国保課内)  
TEL 019-629-5468 まで



イラスト:いらすとや  
看護roo  
ふたばフリーイラスト