



# きらきら しゃべりかむコラム vol.52

親子で「ロトレ」はじめてみませんか

お子さんのお口まわりの筋力ある？ない？近年、小児の口腔機能が低下傾向にあります。口を閉じ、よく噛んで食べることは、将来の健口に大きく影響します。親子で楽しく、お口の筋肉トレーニングで機能を高めましょう。

食べる・飲み込む・話す・呼吸するといったお口の機能の発達に異常が生じる疾患を「口腔機能発達不全症」といいます。すべてのお子さんにリスクがあるため十分な注意が必要です。

## お子さんの癖や習慣をチェック！

- 口呼吸
  - 頬杖をつく
  - 爪を噛む
  - 舌を前に突き出す(舌突出癖)
  - お口がぼかんと開いている
  - 指しゃぶりがやめられない(吸指癖)
  - 横向き寝・うつ伏せ寝
  - うまく発音できない
  - 頻繁に食べこぼす、うまく飲み込めない
  - 唇を噛む(咬唇癖)
  - 姿勢が悪い
  - 痩せまたは肥満
- (主にカ行、サ行、タ行、ラ行)

日常的に観察して、気になる事があれば、歯科医院へ相談しましょう。咀嚼、嚥下機能(噛む、飲み込む)もしくは構音機能が十分に発達していない、または正しく獲得できていない18歳未満の小児に対しては保険の範囲内で治療が行えます。※検査項目があり、決められた数以上該当する必要があります。

「あい・う・べ体操」(お口周りの筋力UP、口呼吸の改善にも効果的です)



6 ガムを舌で丸めて、上の前歯の唇側に押し付ける(5回繰り返します)

4 ガムを丸めて、前歯だけで10回噛む(5回繰り返す)

2 上あごに押しつける(5回繰り返す)

1 左右でよく噛み舌を使って丸める

★ガムトレーニング(口唇舌の運動機能を向上させます) 左右バランスよく噛みましょう

**おすすめガム**

歯科専用ガム  
・ポスカF  
・リカルデント

ロッテ  
キシリトールガム  
噛むトレ

注)リカルデントには牛乳由来成分(カゼイン)及びパラベンが含まれています。アレルギーを持つ方は使用しないで下さい



7 ガムを舌で丸めて、ガムの真ん中に舌を入れたら舌を引いて、息を吹き混めます(5回繰り返します)

一般社団法人  
**四日市歯科医師会**

〒510-0093 四日市市本町9番12号  
☎059-354-8512

四日市歯科医師会 検索

今回お話ししてくれた先生

歯科衛生士 毛利志乃

**吹くトレーニング**

吹くトレーニング

紙風船 (口をつぼめる)

ゴム風船 (頬・唇の筋力UP 鼻呼吸の練習)

まとめ

気になる症状を見つけたら、放置はせず早期に診断を受け、成長に応じた口腔機能改善のためのトレーニングをしていくことが大切です。今回紹介できなかったお口遊びはたくさんあります。(にらめっこ、シャボン玉など)みんなで楽しみながらお口の機能の向上に取り組んでみましょう。

**RECRUIT GUIDE**

もう一度、歯科業種に戻ってきませんか??みなさまがお仕事復帰できるようにお手伝いします。

歯科医師 歯科衛生士 歯科技工士 歯科助手 歯科受付 など

- ・何年歯科業界から遠ざかっていて また復帰できるか不安...
- ・長い期間離れていたのだから勉強できるか不安...
- ・働く前にどんな医院が見てみたい... ご相談はお気軽にご連絡ください

