

昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。これから冬に向けて健康づくりをしていきたいですね。その健康と深いつながりがあるのが“お口”です。また、お口の機能は健康だけでなく、脳の発達にも深いつながりがあり、言葉、身体能力、知能など様々な成長に影響を与えます。今月は子どもの口腔発達について紹介します。

無歯期(0~1歳前後)
口唇、舌を十分に動かす



授乳の時は乳首を深くくわえさせるようにしましょう。

前歯期(1~1歳半)
前歯で噛んで、舌で押しつぶす



離乳食はスプーンで口の奥ではなく下唇の上に置いて、上唇でとらえさせるようにします。



手づかみ食べをたくさんさせましょう。口唇と舌を動かす力を高めます。

奥歯期(1歳半~3歳)
奥歯へ運んであごを十分に動かしてよく噛む



口を閉じて噛むように促します。口いっぱい食べ物をつめたり水分で流し込まないようにしましょう。



口唇・舌を十分に動かしていない、よく噛んでいないとずっと口があいたままの口呼吸になったり噛み合わせ・歯並びが悪くなり…



風邪をひきやすい、アレルギーになりやすい、虫歯、言葉の発音・滑舌が悪くなる、姿勢のゆがみなどにつながります。

口腔機能の発達、十分に動かす力へとつながります。遊びながらやってみてはいかがでしょうか

口唇マッサージ



「ここは動いているかな～」など言葉に出しながら
人差し指の腹で伸ばしたり上唇全体、下唇全体をつまんでほぐします。

あ・い・う・べ体操



あ



①「あー」と口を大きくあける

い



②「いー」と口を横に広げる

う



③「うー」と口を前に突き出す

べー



④「べー」と舌を下に伸ばす