



# ぽっかぽか 7.8月 うさぎ組



暑さも日々増していき、本格的な夏もすぐそこまで来ているようです！たくさん遊んで、いっぱい食べて、そしてしっかりと休息を取りながら、体の変化に気をつけつつ、暑い夏を過ごしていきたいと思います。

今月は水遊びなどこの時期ならではの遊びを楽しみながら大人も子どもも元気に過ごしたいと思います。



## 口と舌についてのお話

今回は、口と舌の動きについてお話します。

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せんか？

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ります。

◎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→奥の上あごについている



- 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ますよね。

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ましたか？

**「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、他にも良いことに繋がると言われています。それは、「**歯並び**」と「**姿勢**」も改善されると最近の歯科医師会で研究が発表されているそうです。

是非、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ね。

(平井も見直したところ、左の奥歯をあまり使っていませんでした・・・)



※8月に個人面談を予定しています。後日、予定表を掲示しますので、確認をお願い致します。