

歯っぴ～噛む噛む

健やかな成長のために！今日から始める あいうべ・パタカラ体操

お子様の成長を見守る中で、口呼吸や食事の様子、発音などについて気になることはありませんか？「あいうべ体操」や「パタカラ体操」は、お子様の口腔機能の発達をサポートし、健やかな成長を促すための簡単なトレーニングです。

パタカラ体操

効果

① 誤嚥の予防

飲み込む力を強くし、食べ物や唾液が気管に入るリスクを減らし、誤嚥の予防につながります。

② 言葉の発達サポート

口の周りの筋肉を細かく動かすことで、正しい発音を促し、言葉の発達を助けます。

③ 歯並びへの良い影響

口周りの筋肉のバランスを整うことで、歯並びの安定が期待できます。



方法

1. 「パ」を5回「パ、パ、パ…」
2. 「タ」を5回「タ、タ、タ…」
3. 「カ」を5回「カ、カ、カ…」
4. 「ラ」を5回「ラ、ラ、ラ…」
5. 1文字ずつ「パ・タ・カ・ラ」を5回
6. 「パタカラ、パタカラ、パタカラ…(5回)」を3セット

あいうべ体操

効果

① 口呼吸から鼻呼吸へ

舌の筋肉を鍛え鼻で呼吸する習慣を促すことで、風邪等のリスクを減らすことが期待できます。

② 睡眠の質の向上

鼻呼吸がスムーズになり、夜間の呼吸が安定し、睡眠の質を高める効果があります。

③ 虫歯・歯周病予防

口の中の乾燥を防ぎ、唾液の働きを助けることで、虫歯や歯周病になりにくい環境を作ります。



方法

1. 「あ～」と口を大きく開け、1秒キープ
2. 「い～」と思い切り横に口を広げる。1秒キープ
3. 「う～」と唇をとがらせて、大きく前に突き出し、1秒キープ
4. 「べ～」と舌を出す。前に出すのではなく、顎先に向かって伸ばすような感じで行う。これも1秒キープ

最後に

お口の体操は、お子様の健やかな成長をサポートする手段の一つです。もし、お子様の歯やお口のことで気になることがあれば、一人で悩まずに、歯科医院等にご相談ください。周囲の大人が正しい知識を持ち、お子様の成長を温かく見守っていくことが何よりも大切です。