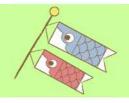


歯っぴ~噛む噛む



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. | 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 ロ呼吸から鼻呼吸へ

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

ロの中の乾燥を防ぎ、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

- Ⅰ.「あ~」と口を大きく開け、Ⅰ 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、 | 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 I 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。

作成: 宮崎市歯科保健推進協議会 監修: 宮崎市郡歯科医師会 【問い合わせ】健康支援課 ☎0985-29-5286