



# ★歯っぴ～噛む噛む

Happy ★ come come



## 「お口ぽかん」子どもの3割！

大学が行った共同研究では日本の子どもたちの **30.7%** が日常的な「お口ぽかん」とわかった。

### ★研究成果でわかったこと★

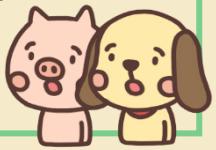
日本全国でお口ぽかんの子どもの割合に地域差は認められない。



お口ぽかんの子どもの割合は年齢とともに増加。  
※対象: 3歳～12歳



子どものお口ぽかんは自然には改善しにくい可能性がある。



(2021年、新潟大学、大垣女子短大、鹿児島大学の共同研究より)

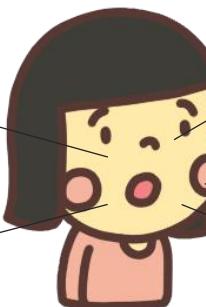
### 【子どもの『お口ぽかん』の悪影響】

- ① むし歯や歯周病になりやすい ② 風邪や感染症にかかりやすくなる ③ 歯並びが悪くなる ④ 姿勢が悪くなるなど

### 【お口ぽかんの子に多かった特徴】



くちびるがとじない



鼻は低め



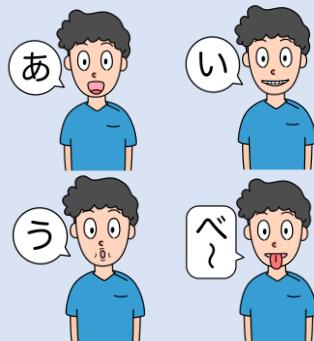
頬が引っ込んでる

ポッテリとしたくちびる

上くちびるや下くちびるが前にでている

### 「病は口より出入りす」お口周りの筋肉を鍛えよう！

- ① (あー) と口を大きくあける
- ② (いー) と口をよこに広げる
- ③ (うー) と口を前につきだす
- ④ (べー) と舌を下にのばす



【1日に30回】マネしてみてね！