

お口の機能を育てる 0歳から3歳までに 取組みたい8つのコト

「食べる・寝る・あそぶ・話す・呼吸する」が充実した一日を

1 離乳食を食べさせるときは スプーンをお口の奥まで 押し込まないで



2 手づかみ食べをたくさんしよう

「手づかみ食べ」は、
「食べ物を目で見て確かめて→手指でつかんで
→口に運んで口に入れる→味わう」という
目と手と口の協調運動を養うために重要です。

- ① 目で見る …… 食べ物だと認識する
- ② つかみとる …… 食べ物の固さを実感する
- ③ 口に運ぶ …… 食べるための適量や、
運ぶ場所などを知る



手づかみ食べをたくさんすることで、自分の口にはどのくらいの量が入るのか、手指でつかむ時の力加減などを学びます。

3 前歯でかじろう

一口より大きいスティック野菜などで
かじり取りを練習して、一口量を
覚えていきます。



4 姿勢が大切



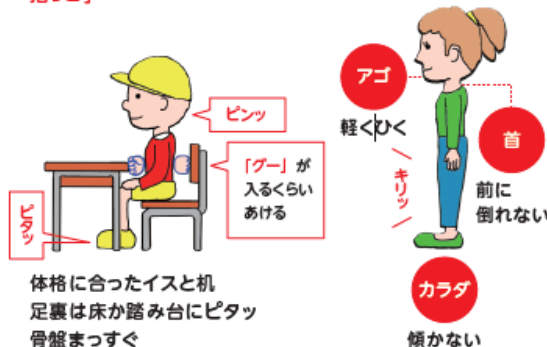
背筋Cカーブ

首がすわる前の赤ちゃんは
胎児の時のように「まんまる
抱っこ」



背筋Sカーブ

しっかりハイハイさせて
ブレない体幹をGET!



5 4歳を過ぎたら 指しゃぶり・おしゃぶりはやめよう

舌の使い方が赤ちゃんのままになります。

2歳までの手や指をしゃぶるのは、
赤ちゃんの生理的な行動です。



6 うつぶせ寝・いびき要注意

鼻づまりがなくていびきがあるときは
小児科や耳鼻科に相談を

ボカーン...

7 お口ぽかんは要注意

お口ぽかんが続くと...



むし歯に
なりやすくなる

歯肉が
腫れやすくなる

茶シブが
着きやすくなる

歯ならびが
悪くなる

カゼを
引きやすくなる

集中力が
続きにくくなる

8 Let's 鼻呼吸

口を閉じて呼吸しよう! 舌は上アゴについているよ

★チェックしてみよう!

口呼吸かどうかチェックリスト

一つでも✓があると口呼吸かも

- ☐ いつも口(唇)が開いている
- ☐ いつも前歯が見えている
- ☐ 唇が乾いている
- ☐ 上唇がめくれ上がっている
- ☐ 前歯の歯肉が腫れている
- ☐ 前歯だけに茶シブがついている

お口の機能を育てる 0歳から3歳までに 取組みたい遊び

遊びの時間にやってみよう!

成長に合わせて
無理せずにやってみよう
(ちょっとずつ難しくなるよ)

0歳
さん

- ① 玩具なめや
歯がためでの遊びを
やめさせないで!

- ② ベビーマッサージ
お顔も唇もストレッチ



1歳
さん

- ① 元よく
「パッパッパッ」と
言ってみよう

- ② 舌をタンタン
鳴らしてみよう
大人がしてみせると、
まねしてくるよ

- ③ ストローを水コップの
中で吹いてみよう



2歳
さん

- ① お昼寝前に、お口を
閉じて鼻で深呼吸し
てみよう

- ② にらめっこみたいに、
ほっぺや唇を膨らま
してみよう

- ③ 大きな音をたてながら
ブクブクうがい
右で! 左で!
エアーでもいいよ



- ④ 真上を向いて
ガラガラうがい

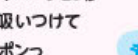
3歳
さん

- ① 舌を上アゴにピッタリ
はめてみよう



- ② ポッピングしてみよう

ギューっと5秒
吸いつけて
ポンッ



- ③ 唇の横につけた
食べ物を舌で取っ
てみよう

とれるかな? /



2歳~

毎日決まった時間に やってみよう!

お口のまわりの
筋肉を鍛える体操

① あいうべ体操



② パタカラ体操



③ ほっぺや唇を 膨らまして モンキーに なってみよう



3歳~
成長に
合わせて

昔ながらのあそびで 『お口育て』

お口のまわりの
筋肉を鍛える遊び



昔ながらのあそびには
『お口育て』の効果が
あります

子どもの成長には個人差があるので、遊びは成長に応じて無理のない範囲で行うようにしてください