



### おくちの機能を高める活動

お口がぽかんと開いている、発音が不明瞭、ケーキのロウソクの火をフーッと吹き消すのが苦手など、お口の使い方が苦手なお子さんが時々いらっしゃいます。

今回は、お口の動きの発達を支える様々な活動について紹介したいと思います。

#### 《 うがいによる口腔機能の発達 》

うがいは、お口の中の清潔を保つ働きのほかに、お口の周りの筋肉を発達させるためにも、とても重要な役割があります。ブクブクうがいは3歳くらいで半数ができるようになると言われています。2歳くらいからブクブクうがいの練習を始めてみましょう。

##### 《 ブクブクうがい 》

- ① まずは、お口の中に水をためて、「ペー」と吐き出す練習から始めましょう。
- ② 慣れてきたら、口を尖らせて、水鉄砲のように出すイメージを持たせます。
- ③ 口の中に水を含ませて、水をとどめておける時間を長くしていきます。
- ④ 慣れてきたら、口を閉じたまま両頬を同時に動かし、水をブクブクさせる練習をしましょう。
- ⑤ ブクブクができるようになったら頬を左右に動かせるように練習しましょう。



5歳では約7割の子ども達が、ガラガラうがいができるようになると言われています。

ガラガラうがいは、『カ行』『ガ行』の構音の基礎になる舌の動きです。

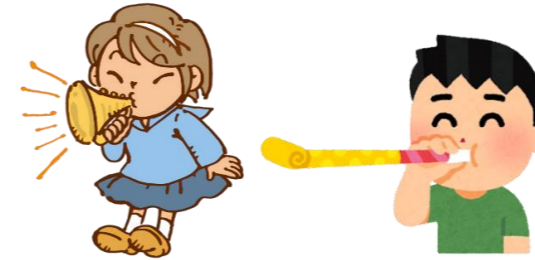
##### 《 ガラガラうがい 》

- ① まずは、お口の中に水をためて、「ペー」と吐き出す練習から始めましょう。
- ② 慣れてきたら、口を尖らせて、水鉄砲のように出すイメージを持たせます。
- ③ 口の中に水を含ませて、水をとどめておける時間を長くしていきます。
- ④ 口に水を含み上を向いてから、すぐに頭を下げてピューと水を出させます。
- ⑤ 上を向いている時間を長くしていきます。
- ⑥ 上を向いている時間が長くなってきたら、そのまま口を開けるようにします。
- ⑦ ⑥の姿勢が楽にできるようになってきたら、そのままガラガラできるように練習します。



#### 《 口腔機能の発達を支える活動 》

身近にあるおもちゃや食品でもお口の発達を促すことができます。



ラッパや吹き戻しを吹く



シャボン玉をふくらませる



風船をふくらませる



ストローで水をぶくぶくさせる



舌で棒付きキャンディをなめる

食事場面では、口の周りの汚れを舌で舐めとったりしてみるのもいいかもしれません

**物をお口にくわえて遊ぶときは、必ず大人が見守りましょう！**

いろいろな遊びの中でお口を閉じたり、力を入れたりして楽しみながら機能を発達させましょう。発音には口の動き、舌の動きが必要です。また、口の発達を促すことはことばの発達にもつながります。その子の発達に合わせて取り組んでみましょう。保護者の方と一緒にマネをしながら**楽しい環境**でしてみましょう。

##### 《 参考文献 》

- ・(社)鹿児島県歯科医師会 (社)かごしま口腔保健協会, よくわかる乳幼児期の口腔機能発達支援ガイドブック.2013
- ・金子 芳洋, 菊谷 武. 上手に食べるために-発達を理解した支援-. 医歯薬出版; 2005
- ・涌井豊. 音の出し方とそのプログラム 構音障害の指導技法. 学苑社; 1992