

「噛む力」「噛める口」を育てましょう ②

さあ！お口づくりをはじめましょう😊

第2回目の今回は口の骨格改善につながる「お口づくりトレーニング」編です。次回第3回目では「お口の筋トレ」を紹介します。

お口づくりトレーニング

前歯の間にすき間があり、前歯の先端が合う噛み合わせにするためのトレーニングです。前歯を刺激して上あごに圧をかけるものと、上あごに圧がかかるような下の位置を改善するものがあります。

（前歯が生えた頃から骨格形成が落ち着く10歳頃までが有効です）

1 タオル噛み ▶ 1歳～（前歯が生えたら）※2

目的 口腔の高さ・広さの改善

実施の目安 1日2～3回程度

前歯を刺激し、歯並びを改善します。ほかにも、唇を閉じる力をつけたり、舌の位置を改善したり、鼻腔を成長させたりと様々な効果があります。

乳幼児でも
自分でおこなえます。

おこない方

- ① 清潔なタオルやハンカチを握らせる。
- ② 前歯で噛んで引っ張ってもらう。



2 前歯がぶり ▶ 2歳半～（乳歯がそろったら）

目的 歯並び等の改善

実施の目安 食事のときに

前歯を使ってかじることを促す方法。丸飲みにならず、誤えんも減らすことができます。ゆでた野菜などをスティック状にするだけでも、しぜんと前歯でかじる動きが生まれます。

ごはんものりを巻けば、
子どもはかじって
食べるようになります

おこない方

- ① 食材を一口で口に放り込めない大きさにする。
- ② 足を床につけて、前歯でかじって食べる。お茶で流し込まずに飲み込む。



3 前歯カチカチ訓練 ▶ 1歳～（上下の前歯が生えたら）

目的 歯並び等の改善

実施の目安 1日1回程度

前歯同士をカチカチと当てて刺激します。

おこない方

- ① 上下の前歯を合わせる。
- ② 前歯だけでカチカチ30回噛む。



痛くない程度に、
リズミカルに
おこないます。

4 ポッピング体操 ▶ 2歳～

目的 舌の位置の改善

実施の目安 1日1回程度

舌先が上あごのへこみに収まることで、歯並びや発音・呼吸を改善します。

おこない方

ポン！

- ② 舌を上あごから勢いよく離す。これを30回おこなう。



- ③ 上あごのくぼんだ部分に舌全体を吸いつける。



なるべく大きな音が
出るようにおこないます。

+α 舌ストレッチ ▶ 2歳半～※3

目的 ハート舌改善

実施の目安 1日1回程度

ハート舌にはこちらも有効。舌小帯を伸ばすストレッチです。

おこない方

- ③ 5秒×10回開け閉めをおこなう。

- ② 舌を吸いあげたまま、口をできるだけ大きく開ける。

- ① 舌先をスポットに置き、上あごに吸いあげる。

できる場合は
開けたまま1分間
キープする。

