

「噛む力」「噛める口」を育てましょう ③

😊今回はシリーズ最後になる 口の骨格改善につながる「お口の筋トレ」を紹介します😊

お口の筋トレ

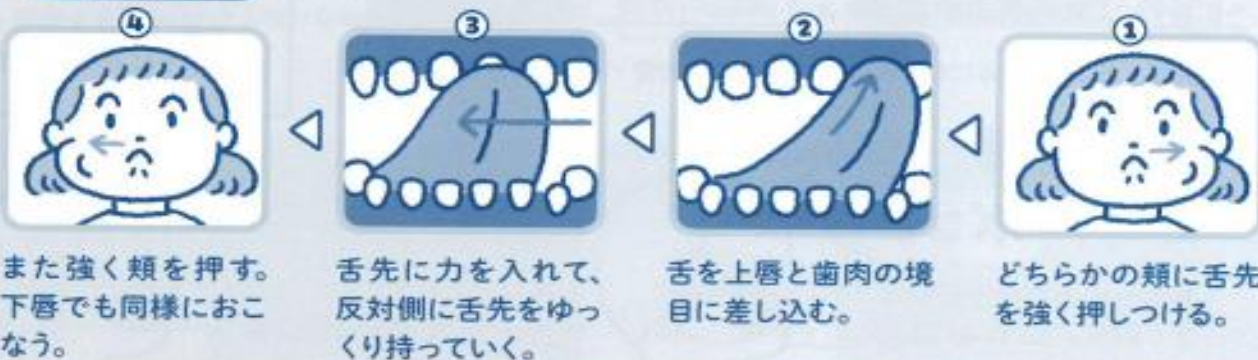
噛んだり、飲み込んだり、舌の位置をキープしたりと、噛む動作・飲み込む動作には様々な筋肉が関わっています。それらの筋肉を鍛える、家庭でもおこないやすい方法を紹介します。

1 舌回し訓練 ▶ 2歳～

目的 舌の力UP 飲み込む力UP 実施の目安 1日2～3セット程度

舌筋・舌骨上筋群を鍛え、舌を正しい位置にキープする力・飲み込む力がつきます。また、舌筋全体の協調性と可動域を高め、嚥下時の舌の押し出し力や安静時の舌位保持にも寄与します。唾液を出す効果もあります。

おこない方



2 風船膨らまし ▶ 3歳～

目的 口を閉じる力UP 噛む力UP 実施の目安 1日2～3回程度

歯並びの維持 鼻呼吸

ゴム風船を膨らますことで口輪筋や表情筋を鍛えます。鼻で息継ぎをするため、鼻呼吸の訓練にも。

おこない方



3 ブクブク体操 ▶ 3歳～

目的 口を閉じる力UP 舌の力UP 唾液の増加 実施の目安 歯磨きの際に

口の中を含んだ水をブクブクとうがいするように動かす運動です。

おこない方

- ① 口に水を含む。
- ② 右・左・上・下など、様々な方向へまんべんなく水を移動させる。
- ③ 2分間おこなう。



大人が見本を見せながらおこなしましょう。

4 あいうべ体操 (今井一彰先生考案) ▶ 2歳～

目的 舌の力UP 噛む力UP 飲み込む力UP 実施の目安 1日30回※5

舌を正しい位置に保つ筋肉・口周りの筋肉・舌の筋肉を鍛えられます(それぞれ矢印のさす筋肉を鍛えています)。「あ」「い」「う」では頭を前に突き出して、あご下の筋肉をしっかり伸ばしましょう。

おこない方



口が育つゴールデンタイムは0～2歳ですが口のトレーニングは3歳以上になってもおそくありません。鼻腔の骨は5歳で85%が完成、歯並びは6歳で決まると言われていますが、大人になっても顎のラインや、小顔効果なども期待できます！ お子さんと一緒にお口トレーニング・お口筋トレをしてみましょう！