



くすくす新聞

2025年
3・4月号
Vol.93

〒371-0852 前橋市総社町 総社 1135-1
TEL 027-226-1243

DHコラム

～ お口の発達を促すための「簡単トレーニング」(お子さん向け)～

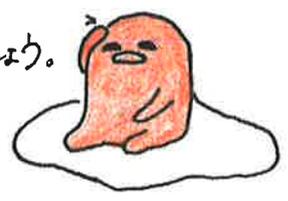
① あいうべ体操 (知っている方も多いかと思いますが...)

口呼吸を鼻呼吸に改善するために口と舌を大きく動かす「あいうべ体操」。顔全体を使って、ゆっくりと「あ」「い」「う」「べ」とやってみましょう。無理のない範囲で毎日少しずつでもやってみましょう。



② おもちゃで遊ぶ^{ながら}「吹き戻し」や「ふうせん」

舌や口周りの筋肉を鍛える目的で「遊ぶ^{ながら}トレーニング」を、楽しみながらやってみましょう。
※安全のために保護者の方が見守ってあげてください。



③ 意識しておこなう「ブクブクうがい」

上唇、下唇、右頬、左頬を順番に思いっきりふくらませて、よくブクブクしましょう。水がこぼれてしまうときは、まずは水を含まずに練習するとよいです。口周りの筋肉が発達すると上手くブクブクうがいができるようになります。

※年齢と個々のペースで、できることから始めてみて下さいね。詳しくはスタッフまで♡



『噛む』という動きはすごいんです!

役割1 食べ物を細かく粉砕→のど、食道を通れるサイズに→胃へ運ぶ

役割2 食べ物を細かく粉砕→消化されやすくなり、栄養分が吸収されやすくなる。

役割3 食べ物を噛む→唾液がどんと出る。
→唾液のトミで粉砕した食べ物が塊(食塊)とよってのどを通過(ゴックン!)しやすくなる。

よく噛んで食べましょう! とはこういうことですね!

3月

Sun	mon	tue	wed	thu	fri	Sat
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12 (休) 11:15~15:00	13 (休)	14	15
16	17	18	19	20 (春分の日)	21	22
23	24	25 (休) 11:30~14:30	26	27 (休)	28	29
30	31					

4月

Sun	mon	tue	wed	thu	fri	Sat
		1	2	3	4	5
6	7	8	9 (休) 11:15~15:00	10 (休)	11	12
13	14	15	16	17 (休)	18	19
20	21	22 (休) 11:30~14:30	23	24 (休)	25	26
27	28	29 (お祭の日)	30			