

保健目標  
よく噛んで  
上手に飲み込みましょう



## 健口(健康)なお口の育て方 ~ 口育(こういく) ~ よく噛めない子どもたちが増えている

食べることには、身体を育てるだけでなく、心を育てる力もあります。園では毎年、キュウリ・ナス・ピーマン・トウモロコシなどの野菜を子どもたちが育てて、給食で食べています。「自分たちで育てた野菜だから、ちょっと苦手でも食べてみよう…」なんて姿も見られました。苦手な野菜でも、少しづつ噛んで食べてみる経験は「ちょっと怖いけどやってみよう」という挑戦心を育てます。自分で噛んで飲み込めた、食べられたという成功体験は、子どもにとって自信になります。ところが、近年、舌や唇・顎の筋肉がうまく使えない**口腔機能が年齢に応じて十分に発達していない状態**の子どもが増加しています。うまく噛めない、発音が不明瞭、歯並びが悪いなどの問題が起きています。お口は「心の窓」とも言われ、人生の中でとても大きな役割を果たします。お口がうまく育つかそうでないかで、人生が変わると言っても過言ではありません。園とご家庭で、その子の発達に合わせて無理のない範囲で少しづつ育てていきましょう。

お口がポカンと開いちやう男の子



上唇の形が富士山に似ています



赤ちゃんの唇も富士山の形  
ということは・・・

筋力が弱いことを意味します

**筋力の弱い唇は、自然と開くので  
これではお口はなかなか健口には育ちません**

クチャクチャ噛み、口呼吸、巻き肩・猫背  
などになりやすい

# ほけんだより

第455号 令和8年1月1日 光明第八こども園

あけましておめでとうございます。新しい一年がスタートしました。今年はどんな年になるでしょうか。平和、健康、数々の幸せを願いながら、子どもたちが健やかに過ごせますように、今年も毎月ほけんだよりを通して健康情報を発信していきます。本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。



引用 一般社団法人  
石川県歯科医師会

### では、どうしたら健口なお口に育てられるのでしょうか？

#### お口は身体がしっかり育った‘あと’に育つ場所



園での取り組み例 足が床につく姿勢も大事

お口育てには、離乳食の進め方が大事。  
月齢ではなくその子の発達に合わせることが大切です。  
離乳食の時期を過ぎた子どもたちも大丈夫！

**毎日の食事 + よく動く遊び** の積み重ねで、お口の力は  
しっかり育っていきます。

#### ●食事の中でできること

- よく噛む食材を取り入れる
- 口を閉じてモグモグ噛む練習

#### ●口の動きを育てる習慣

- 吹いたり、吸ったりの遊びや経験
- 口を閉じて、鼻で呼吸をする習慣
- 歌や言葉遊びなどのお口の体操

#### ●からだを使った遊び

- しっかり歩かせ外遊びをする
- 片足立ち、ぶら下がる、よじ登るなど



歯はあごの骨に生えています。あごの骨がしっかりと成長せず歪んでいると、そこに生えてくる歯は歪んで生えます。

引用 タカシマデンタルクリニック