



# 保健のページ



夏真っ盛りとなりました。熱中症にも気を付けながら過ごしていきたいですね。

## 【口腔機能発達不全について】

「いつもお口がポカンと開いている」「発音が気になる」「硬いものを食べない」など、お子さんの様子で気になることはありませんか？

口腔機能発達不全とは、噛む・話す・呼吸するなどのお口の機能が年齢相応に十分に発達していない状態を指します。

具体的な状態としては

- ・食べる：硬いものを食べない 早食い 食べるのが遅い クチャクチャしながら食べる
  - ・話す：不明瞭で聞き取りにくい 音の言い間違いがある
  - ・呼吸：口を開けている 口呼吸している いびきをかく
- などが挙げられます

上記の様子で気になることがありましたら、かかりつけの歯科や園医へご相談ください。

正しい食べ方の指導や口周りの筋肉や舌を鍛える訓練を受けることができます。健康保険を利用できる症状の場合は、保険治療の対象となります。

## ●なぜ口腔機能発達不全のお子さんが増えたのでしょうか？

一つには、幼児期にいろいろな硬さ・大きさのものを適切に食べる機会が少なく、食べ物をしっかり噛む力を獲得していないことがあります。

そのまま大人になり、食べ物を丸のみしたり、クチャクチャと音を立てながら食べている方もいますが、子どもの場合は、早めに歯科に相談していただくと改善できる可能性があります。

## ●遊びの中で口周りを鍛えよう

風船を膨らませてみる / 拭き戻して遊ぶ / いろんな表情をしてみる

・あいうべ体操をやってみましょう

- ① 「あ～」と言いながら大きく口を開く
- ② 「い～」と言いながら口を大きく横に広げる
- ③ 「う～」と口をすぼめて前に突き出す
- ④ 「べ～」と舌先を前に伸ばす

①～④をゆっくり何回か繰り返してみましょう。

ぜひ、お子さんと一緒にご家族みなさんで挑戦してみてください。

◎お子さんの日中のお口の様子などを知りたい方はお気軽に職員までお伝えください。

看護師より

