

～子どもの育ちを応援する情報を発信～



11
2020.11

NO. 7 甲賀市発達支援課 Tel : 0748-69-2178

11月に入り、肌に触れる風もだんだんと冷たくなり晩秋の気配が感じられるようになりました。のびのび通信11月号では、言語聴覚士と歯科衛生士からの情報をお伝えします。

10月号に掲載しました〈ことばのビル〉の図を見てください。1番上の階の「構音器官の訓練」をよく見ると、1番下の階の「規則正しい生活（食べものの注意）（よくかんで）」とつながっていることがわかります。

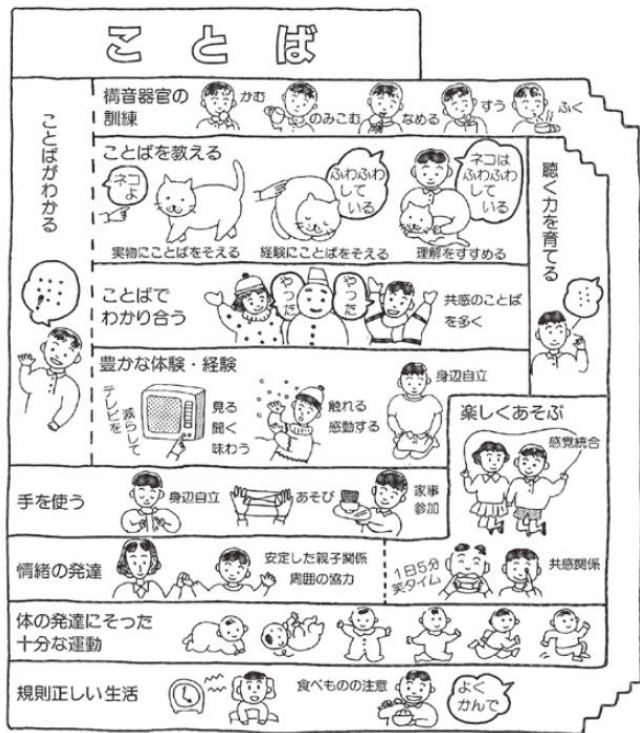
構音（発音）は、体全体の発達とともに、舌や唇の動かし方の調整が必要となります。舌の動きは、母乳やミルクを吸い、飲み込む動きを始めとして、なめる、吹く、噛むことを繰り返して育っていきます。

今回は、『口（口腔機能）を育てる』をテーマに、今一度、生活を見直し、〈ことばのビル〉を築くためのヒントをお伝えしたいと思います。

ことばのビル（10月号に大きい図があります）



「噛む」ことについて、甲賀市の歯科衛生士さんにお聞きしました



（引用）
ことばをはぐくむ～発達に遅れのある子どもたちのために～
ぶどう社 中川信子著

食事は楽しい時間。癒しの時間。そして健康や知能、心身の成長などと大きく関わっていると言われていいます。時代の流れとともに食事にも変化が見られますが、一度の食事で噛む回数は、弥生時代では約4000回、江戸時代は約1600回、現代では約620回だそうです。加工の技術の進歩した今、それだけ子どもの「噛む」力が育ちにくい時代となりました。

同じ食材を使っても、りんごとりんごジュース、ゆでトウモロコシとコーンスープやコーンスナックとでは、噛む回数は大きく違います。こんな風に噛む回数を意識して食べるものや調理の仕方を選ぶのも楽しいかもしれません。

口腔機能の発達、子どもの噛む能力は乳幼児期から毎日の経験の積み重ねで身につきます。

- ◎授乳期は、母乳やミルクを飲む時に舌を使っています。舌やくちびるから脳へ刺激を送ります。
- ◎離乳食が始まると、上くちびるが鍛えられ、くちびるで食べ物をはさんで口に入れることを練習します。上くちびるが鍛えられると「お口ぼかん」や「口呼吸」が防げます。舌は前後から上下の動きが上手になり、舌と上あごで押しつぶすようになります。
- ◎前歯が生えてかじり通りの練習をしていくことで一口で食べる量を覚えます。舌は左右に動くようになり、歯ぐきで食べるようになります。
- ◎奥歯が生えてくると、噛む力が強くなり咀嚼の土台が作られていきます。

このように「噛む」ことはくちびる、ほほ、舌、あごや顔の周辺の筋肉のバランスのよい発達につながっていくのです。

言語聴覚士が
紹介します

口を使ってやってみよう！

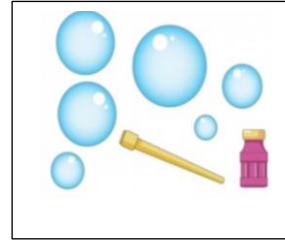
遊びや生活を通して口腔機能の発達を促すことができます。楽しく取り組んでみてください。



巻笛



パイプでボール浮かし



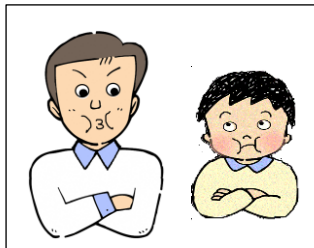
シャボン玉

大きいシャボン玉を作ろう→長く、ゆっくり息を出す

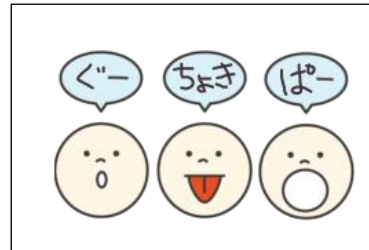


紙風船

ふくらまして遊ぶ
風船がしぼんだら、またふくらます
吸って、はいてを繰り返して遊んでもよい



にらめっこ遊び



口じゃんけん



ブクブクうがい

右のほほをふくらませてブクブク、左のほほを
ふくらませてブクブク、真ん中でブクブク
できたらピューっと水を吐き出す



ガラガラうがい

上を向いて、水をためてガラガラ
ピューっと水を吐き出す

口腔機能の発達を促す「食べ物や食べ方」

- 口にくわえたスティック状のお菓子を
手を使わずに、口だけで食べる
- 笛ラムネ（鏡を使うとやりやすい）
- スルメを食べる
- ガムをかむ など

