

❖ お口の動きと役割、みんなで考えよう! 確かめよう! ❖



お口げんき体操

みんなで
やってみよう!
お口げんき体操

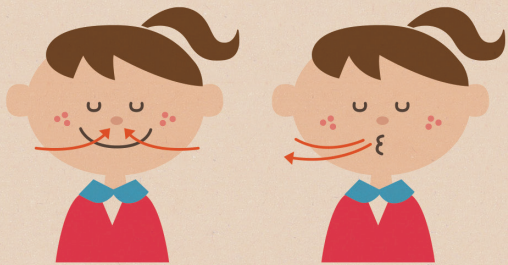


歯や口は、食べることはもちろん、話す、飲み込む、呼吸するなど、とても大切な役割があります。
家族みんなでお口の体操をしてハツラツ元気になりましょう。



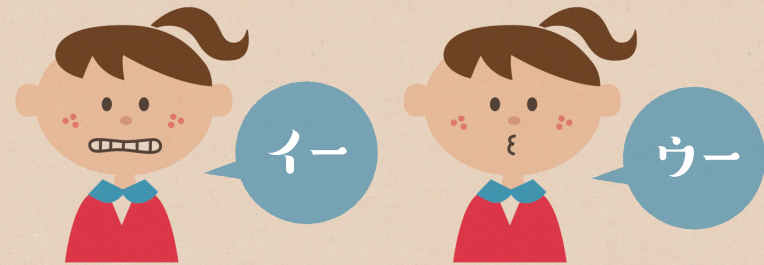
1 深呼吸

鼻から息を吸い込んでお口をすぼめて
ゆっくり息を吐きます。
2回繰り返します。



2 くちびるの運動

①くちびるをできるだけ横に
広げて「イー」と声を出します。
2回繰り返します。
②くちびるをできるだけすぼめて
「ウー」と声を出します。
2回繰り返します。



3 ほほの運動

①片方ずつほほをふくらませます。
左のほほ → 右のほほ
(2回繰り返します。)
②上くちびると下くちびるの
歯の間に空気を入れます。
③両方のほほをふくらませます。
両手をあてて「プッ」とつぶします。



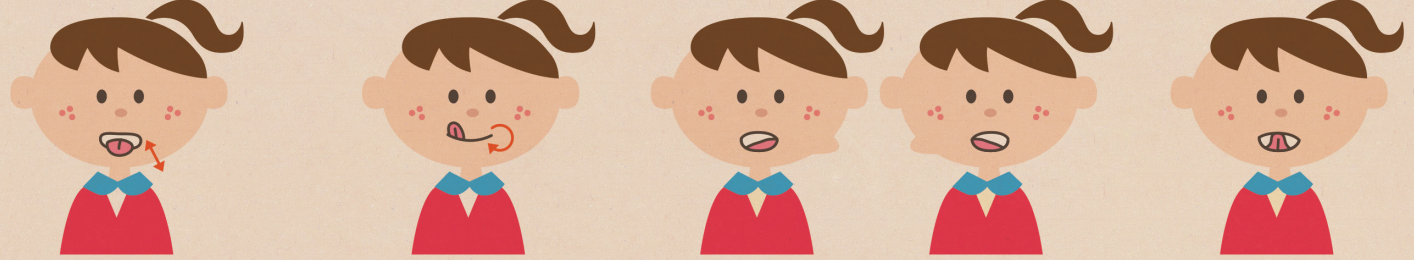
4 すする

おうどんをすするように、
お口をすぼめて息を吸います。



5 舌の運動

①お口を大きく開いて、舌を出したり
引っ込めたりします。2回繰り返します。
②舌の先でくちびるをゆっくり
なめます。左回り1回、右回り1回
③舌の先でほっぺを押します。
左2回、右2回
④舌全体を上あごに吸い上げ「ボン」と
音を出します。2回繰り返します。



6 発声練習

声を出します。



“高知の「パタカラ」の歌”
「パ」を2回 「パバババ」パレード、よさこい祭り
「タ」を2回 「タタタタ」タタキがおいしいね
「カ」を2回 「カカカカ」カワウンかわいいね
「ラ」を2回 高知が大好き「ララララー」
高知が大好き「ララララー」

7 深呼吸

鼻から息を吸い込んでお口をすぼめて
ゆっくり息を吐きます。

朝ごはんは、1日の元気のもと!
毎日しっかり食べましょう。



よくかんで食べよう!
目標30回!
よくかんで食べると
食べ物が
甘くなってくるよ。

姿勢も正しておいしく食べましょう。

- 上体はやや前に倒しぎみの姿勢
- ひじ、ひざ、こしはほぼ直角
- 足底をしっかり床につけます。
- 以上の姿勢がとれるように、
体の大きさに合った高さのイスと
テーブルが理想的です。



「フッ素洗口」と「シーラント」を組み合わせて
更に、おし歯予防効果アップ!



フッ素洗口+シーラント
むし歯対策黄金コンビ!!

シーラントとは?
むし歯になりやすい
奥歯の溝をプラスチックで
ふさいでむし歯を予防します。詳しくは、歯科医院へ!!



★ ホームページからもダウンロードできるよ!
● <http://www.kochi8020.com> 高知県歯科医師会 検索
● <http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/131601> 高知県健康長寿政策課 検索