

# ほけんだより 11月

2025年11月7日発行

聖隷こども園

保育園 保健部会

11月8日は「いい歯」の日です。お子さんの虫歯や歯並びに影響を与えるものは、歯磨きの方法や甘い食べ物だけではなくありません。唇や舌などの口元の習慣もあると言われていますので、いくつかご紹介します。

## ✓ チェック



リラックスしているとき、口が開いている



食事中、クチャクチャ音がする



かぜ気味ではないのに、いびきをかく



姿勢が良くない

## 口呼吸のサイン



睡眠時間が十分で、体調が良い日も、寝起きが悪い



かぜをひきやすく、扁桃腺が腫れやすい

左のイラストのようなサインが、いくつも当てはまるようなら普段から口呼吸をしている可能性があります。

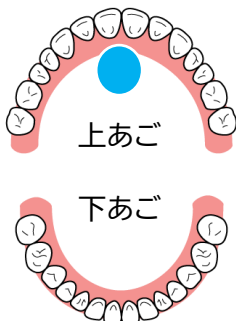
まずは、鼻が詰まっているか、耳鼻科で相談してみましょう。

口呼吸が続くと、口の中が乾燥し唾液が少なくなることがあります。唾液には①細菌を洗い流し虫歯や感染症を予防し、②歯を溶かす原因となる酸を薄めてくれる役割があるため、量が減ると虫歯になりやすくなります。また、常に口を開いた状態だと、歯を取り囲んでいる唇・頬と舌の力のバランスが崩れ、歯並びに影響を与えるとも言われています。歯に良くない習慣と言えるでしょう。

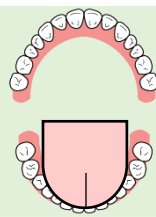
## ✓ チェック

リラックスしているときや寝ているときの、舌先の正しい位置を知っていますか？ そっと指で下唇を押し下げると確認できます。

実は、舌先は右イラストの青丸「スポット」と呼ばれる場所に軽く触れていま



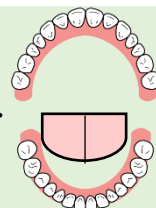
舌が下あごにあり、下の前歯を押していると…



下の歯や顎が押され、歯並びに影響する可能性があります。



舌が奥にあると…



睡眠時など横になった際、舌が気道を押す、睡眠の質を下げる危険があります。

乳歯が生え、永久歯に代わり、それに伴い顎や体がぐんと成長していく乳幼児期だからこそ、舌の位置が正しくないだけで、歯が舌に押されたり舌に気道が押されたりして、歯列や体に影響を与えます。

□や舌の動きを育てるために、食事や遊びを工夫することで、舌、唇や顎など口周りの筋力が育ちます。楽しみながら試してみましょう。



★好きなメニューに、歯ごたえが異なるものを入れ咀嚼を促す



★「かみかみ」ではなく、「あぎあぎ」と声を掛けて噛みかたを教えると歯を噛み合わせて食べやすい

★足の裏が床に付くようにしてあげると、姿勢が安定して食事が噛みやすくなる

## ★「吹く」動きを取り入れた遊び

例) 的倒し：イラストやシールを貼った紙の的（右写真）に、息を吹きかけて倒す。シャボン玉、風車や吹きコマもおすすめ。



## ★舌を出す動きのある遊び

例) 顔じゃんけん：右写真のように口や顔を使ってじゃんけんする。



生活の中で工夫をしても癖が気になる場合は、検診や受診の際に歯科医や歯科衛生士に相談してみましょう。

参考：歯科素材.com、418PROJECT、鳥取県健口食育プロジェクト業務「食べる力を育むために」