

# 遊びでお口を鍛えよう

お口ポカンという言葉をご存知でしょうか？  
読んで字の通り、いつもお口が開いている状態のことで、  
近年この症状を持つお子さんが増えています  
お口ポカンが続くと、虫歯・歯並び・学力にまで影響するといわれています  
お口ポカンは、舌や口周りの筋肉の弱さが一番の原因です  
口元がキュッと閉じられるように遊びの中で鍛えていきましょう

## その1

### ブクブクうがい



2歳以降から徐々に練習していきましょう  
パパやママたちとどちらが長くできるか対決するのもいいかも！

## その2

### 吹き戻し

中にはとっても長いピロピロや  
枝分かれの多いものも!!挑戦してみよう!



## その3

### しゃぼん玉

最近は手動のものがありますが  
自分の息をふきかけてしゃぼん玉を作ってみましょう



## その4

### 風船（上級者向け）

口をすぼめて息を長く、強く吹く必要が  
あり大人でも大変ですよ



また家での水分補給はコップを使うのがオススメ!  
コップのふちを唇でとらえる動きは大切です

他にもお口の周りを使う遊びやおもちゃはたくさんあります  
ぜひ生活の中で意識していただけたらと思います