

口腔機能を育てる遊び

※対象年齢：3歳頃～ 遊びをしているときは走ったり飛び跳ねたりしないように注意しましょう。

1 ブクブクうがい

口に水をふくみ、くちびるを閉じて水を左右にゆっくり移動させブクブクする。

口から水が出ないように唇をしっかりと閉じよう。



左右10回ずつ
ゆっくりぶくぶく



そっと吐き出す

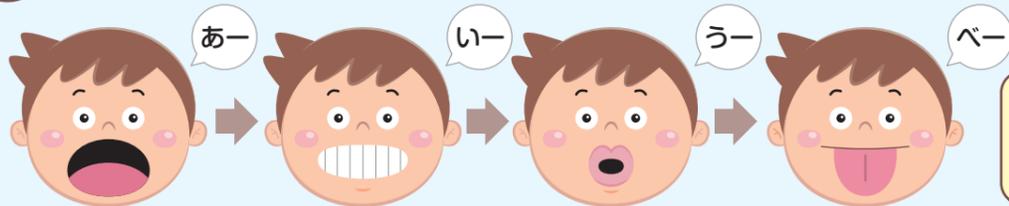
目安

1日2回



難しい場合は…
水の代わりに、空気をいれて左右上下にゆっくり移動させる。

2 あいうべ体操



口を大きく開く

口を大きく横に広げる

口を強く前に出す

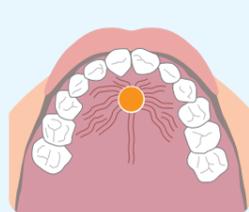
舌を突き出して下に伸ばす

目安

1日30セット

3 ポッピング

舌を上あごの天井にくっつけたまま、口の中の空気を吸い上げるようにゆっくり口を開け、「ポン」と音を立てて舌を離す。



舌の先は●につける



舌を上あごにくっつけたまま
口を開け、3秒待つ



「ポン」と音を
立てる

目安

1日10～15回

動画の中で③ポッピングの動きも出てくるので、練習して挑戦してみてくださいね!

4 お口の体操

動画に出てくる人物をマネして口や体を動かす。

動画はこちらから

<https://youtu.be/uax0UM8blXU>



目安

1日2回

パート1もありますので、ぜひご覧ください!

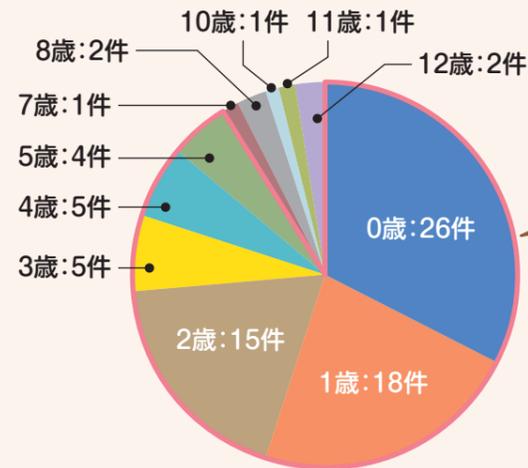
教育・
保育施設の
みなさま



こどもの歯と口の育ち

～乳幼児を育てるみなさまへ～ **パート2**

食べ物による窒息



食品を誤嚥して窒息したことにより、14歳以下のこどもが80名死亡していました。

そのうち**5歳以下**は73名で**9割以上**を占めています。

幼いこどもで食品による窒息が起きやすい理由としては、**こども側**と**食品側**それぞれに要因があります。

出典：食品による子どもの窒息・誤嚥事故に注意！ 消費者庁
(厚生労働省「人口動態調査」(平成26年～令和元年)・消費者庁調)

こども側の要因

口腔機能

歯の生え方や口の発達には個人差があります。毎日の生活の中で口腔機能を育み、個人に合った食材の種類、かたさ、大きさの食事になっているか確認しましょう。

※「こどもの歯と口の育ち(パート1)」参照

食べ方

① 食べることに集中する

口の中に食べ物が残ったまま遊んだり、しゃべったりしないようにしましょう。

② 適量を口に入れる

口の中にたくさん詰め込まないようにしましょう。離乳後期からは、一口に適した量を噛み切れるように一口量を覚えさせましょう。

③ しっかり噛む

よく噛むことで、唾液の分泌が促されて飲み込みやすくなります。

④ 食事時の水分摂取

食事の時は、水分を摂らせて、のどを潤すようにしましょう。食べ物が口の中にある間は、食べ物を流し込むことのないよう、汁物や飲み物は控えましょう。



離乳期の子どもを介助するときのポイント



合
 こどものペースに合わせて、食材を口に運ぶようにしましょう。

量
 1回に口に入れる食材の量や大きさは、こどもの口に合うように調整しましょう。

見
 口の中に食材が残っていないことを確認してから次の一口を食べさせるようにしましょう。

食事環境

食事の前の工夫

- 遊んだり、からだを動かしたりして、おなかを空かせておく
- 食事前は間食を控える

食事内容の工夫

- 色どりを豊かにするなど食欲をそそる見た目にする



あごを少し引き、飲み込みやすくする

机の高さは、肘が直角に曲がる程度にする

カバーやマット等を利用して、正しく座れるように工夫する

背筋を伸ばす

椅子の高さは腰と膝が直角に曲がり、姿勢が安定するようにする

足の裏が、床や台につくようにする

離乳時期

口を開けた時に、舌と床が平行となるように背もたれ等を調整しましょう。

家族や友達などみんなと一緒に楽しく食事をすることで、「食べたい」という意欲につながります。

食品側の要因

誤嚥・窒息につながりやすい食品

球形や大きさから気道に入りやすくつまりやすいもの



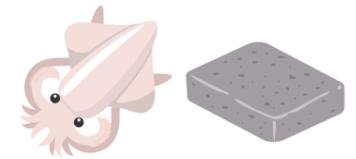
口の中で滑りやすく保持できないため、吸い込みにより気道をふさぐことがあるので危険。

粘着性が高く飲み込みにくいもの



唾液と混ざることにより粘着性が高まるので危険。

弾力性があり噛み切りにくいもの



噛み切れず十分に小さくならないまま気道に入ることがあるので危険。

教育・保育施設等における近年の誤嚥に関する重大事故は、離乳期の子どもが「りんご」、「パン」を食べた時に多く発生しています。

りんご



噛んで細くなったとしても食塊のかたさ、切り方によってはつまりやすい食材。

パン



粘着性が高く、唾液を吸収して飲み込みづらい食材。

こどもの年齢月齢によらず、**普段食べている食材が窒息につながる**可能性があります。

誤嚥・窒息のサイン



幼児の場合

首を自身の手でつかんで苦しさを表す仕草(チョークサイン)をします。



乳児(1歳未満)の場合

チョークサインを示さず、手を上げて目を見開く動作をします。

その他のサイン



急にむせた、咳が止まらない



急にゼーゼーして苦しそう



よだれを垂らして苦しそうな顔をして声が出ない



顔色が悪い