

## 保健目標

よく噛んで  
上手に飲み込みましょう



# ほけんだより

第 455 号 令和 8 年 1 月 1 日 光明第三こども園

あけましておめでとうございます。新しい一年がスタートしました。今年  
はどんな年になるでしょうか。平和、健康、数々の幸せを願いながら、子ども  
たちが健やかに過ごせますように、今年も毎月ほけんだよりを通して健康情  
報を発信していきます。本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

## 健口(健康)なお口の育て方 ～ 口育(こういく)～ よく噛めない子どもたちが増えている

食べることには、身体を育てるだけでなく、心を育てる力もあります。園では毎年、キュウリ・ナス・ピーマン・トウモロコシなどの野菜を子どもたちが育てて、給食で食べています。  
「自分たちで育てた野菜だから、ちょっと苦手でも食べてみよう…」なんて姿も見られました。苦手な野菜でも、少しずつ噛んで食べてみる経験は「ちょっと怖いけどやってみよう」とい  
う挑戦心を育てます。自分で噛んで飲み込めた、食べられたという成功体験は、子どもにとって自信になります。ところが、近年、舌や唇・顎の筋肉がうまく使えない**口腔機能が年齢に  
応じて十分に発達していない状態**の子どもが増加しています。うまく噛めない、発音が不明瞭、歯並びが悪いなどの問題が起きています。お口は「心の窓」とも言われ、人生の中でとても大  
きな役割を果たします。お口がうまく育つかそうでないかで、人生が変わると言っても過言ではありません。園とご家庭で、その子の発達に合わせて無理のない範囲で少しずつ育てていき  
ましょう。

お口がポカンと開いちゃう男の子



上唇の形が富士山に似ています



赤ちゃんの唇も富士山の形  
ということは・・・

筋力が弱いことを意味します

筋力の弱い唇は、自然と開くので  
これではお口はなかなか健口には育ちません

クチャクチャ噛み、口呼吸、巻き肩・猫背  
などに なりやすい



よい歯並び



わるい歯並び

なぜ歯並びのよい人と悪い人が  
いるのでしょうか？



魔法のメガネで  
のぞいてみると…

歯はあごの骨に生えています。あごの骨がしっかりと  
成長せず歪んでいると、そこに生えてくる歯は歪んで  
生えます。

引用 タカシマデンタルクリニック

では、どうしたら**健口なお口**に育てられるのでしょうか？

..... お口は身体がしっかり育った'あと'に育つ場所 .....

運動・身体の発達

お口

小さな筋肉・骨

中くらいの筋肉・骨

大きな筋肉・骨格

お口育てには、離乳食の進め方が大事。  
月齢ではなくその子の発達に合わせる事が大切です。  
離乳食の時期を過ぎた子どもたちも大丈夫！  
**毎日の食事 + よく動く遊び** の積み重ねで、お口の力は  
しっかり育っていきます。

### ●食事の中でできること

- よく噛む食材を取り入れる
- 口を閉じてモグモグ噛む練習

### ●口の動きを育てる習慣

- 吹いたり、吸ったりの遊びや経験
- 口を閉じて、鼻で呼吸をする習慣
- 歌や言葉遊びなどのお口の体操

### ●からだを使った遊び

- しっかり歩かせ外遊びをする
- 片足立ち、ぶら下がる、よじ登るなど



園での取り組み例 足が床につく姿勢も大事

毎年窒息による子どもたちの  
死亡事故が起きています

丸のみ、よく噛まない、詰め込み食べ は窒息事故のリスク



正しく食べることができていれば防げたかもしれない

引用 一般社団法人  
石川県歯科医師会