

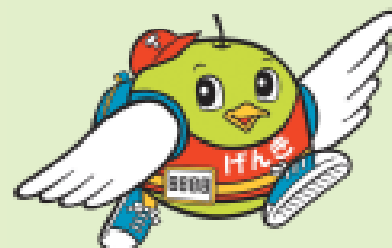
### (3) 中部地域の取組

#### 平成 22 年度

- ・湯梨浜町立あさひ保育所
- ・北栄町立大谷保育所
- ・琴浦町立<sup>いさい</sup>以西保育園

#### 平成 23 年度

- ・社会福祉法人わかば福祉会うつぶき保育園 (倉吉市)
- ・三朝町立三朝保育園



鳥取県健康づくりシンボルキャラクター  
「げんきトリピー」

**実施主体：鳥取県中部総合事務所福祉保健局**

# 湯梨浜町立あさひ保育所の取組状況

## 保育所の概要

所在地：東伯郡湯梨浜町

園児数：定員 70名

対象園児：4歳児 14名

## 湯梨浜町の概要

人口規模：16,876人（平成24年10月1日現在）

保育所数：7か所（公立6、私立1）

幼稚園数：1か所

認定こども園数：1か所

## 実施状況

(1)実施期間 平成22年11月～平成23年2月

(2)実施した遊び

| 遊び名       | 実施頻度 | 遊び名        | 実施頻度 |
|-----------|------|------------|------|
| 顔ジャンケン    | 5回   | あっちむいてホイ舌編 | 1回   |
| くるくるストロー  | 2回   | しゃぼん玉遊び    | 1回   |
| すごろくボトル   | 2回   | むくむくおばけ    | 1回   |
| 昆布を長く噛む競争 | 2回   | くるくるうさぎ    | 1回   |
| ペロペロ遊び    | 1回   | 健口体操       | 毎日   |

### 遊びの工夫点

- ・昆布を噛む時には、どこで噛むと一番良く噛めるか、前歯や奥歯など色々な所で噛んでみた。
- ・ストローを使った遊びでは、吹くだけでなく吸ってみるなど色々な方法を試してみた。
- ・保育士と一緒にやってみたり、声かけをすることで舌や口の動きが大きくなった。

### 遊びの実施前の様子

- ✓ 好きな物は早く食べてしまうなど、あまり噛んでいない。
- ✓ 普段から口が開いている子がいる。

園児の変化

### 遊びの実施後

- しっかり噛んで味わって食べる姿が見られるようになった。
- 食欲が増し、おかわりが増えた。
- 食べこぼしが減った。
- 自分でも口を閉じることを意識する姿が見られるようになった。

### 保護者の声・反応

- 家でも口を使った遊びを楽しそうにしていた。
- しっかり噛んで食べることを意識していた。

### 保育士の変化

- ◆ 食事の時の口の動かし方や噛み方を意識して見るようになった。
- ◆ 家庭にも園での様子を伝えたり、声をかけたりすることができた。

### 園の遊びの特徴

むくむくおばけをストローを吹いて遊ぶだけでなく、吸ってみる等のアレンジも実施しておられました。昆布を噛む場面では、どの歯を使うとよく噛めるのかという取り組みもあり「歯の役割」についても一緒に教えるなどの工夫がありました。（中部総合事務所福祉保健局）



## 鳥取県健口食育プロジェクト事業 健口キッズ支援コースだより ～お口を使った遊びで食べる力UP!!～

鳥取県健口食育プロジェクト事業、健口キッズ支援コースがいよいよスタートしました！  
保護者の皆様には、アンケートに御協力頂きありがとうございました。  
園では先生と子ども達は、お口を使った体操や遊びを楽しく取り組んでいるようです。  
実際に園におじゃまして遊んでいる様子を見学してきましたので、ご紹介します。



「おーばーけーだーぞー！」

「きゃー！でたでたあ〜。」

ジュースを飲むみたいに  
スーッと吸うとおぼけが  
おうちに帰るよ。



### 三島先生からのコメント

「ストローを吹くと、自分で作ったおぼけが顔を出し、大喜びの子どもたちでした。吸うこともコツをつかむと楽しんでできましたよ。私も一緒にしましたが、ほほが痛くない、筋肉を使っているなぁと感じました。」



### 〈むくむくおぼけの作り方〉

#### ○材料

紙コップ・ゴム手袋・曲がるストロー

#### ○作り方

- ①ゴム手袋に目や口や好きな絵を書く。
- ②コップの横(下側又は側面)に穴を開け、ストローを通してテープで固定する。
- ③ゴム手袋(ビニール袋でもOK)をコップにかぶせてテープで固定する。
- ④コップの中にゴム手袋をしまっただけで完成です！！

さあ、ストローを吹くと、おぼけがむくむくと飛び出していきますよ。  
反対にストローを吸うと、おぼけはシュルシュル〜とコップのお家に帰っていきます。  
「おぼけさん、こんにちは！さようなら！」と遊んでみましょう♪



### 角澤先生コーナー

吹いたり、吸ったりする遊びは、唇のまわりの筋肉を鍛えたい呼吸の調整の訓練にもなります。

唇を閉じたり、尖らせたいする筋肉を鍛えることで、口呼吸を防止したり、食べる時には、しっかりと唇を閉じて食べるようになるので食べこぼしも防ぎます。

また、息を吸ったり、吐いたりすることは発音にも大きく影響してきます。

家庭での食事や普段の生活の様子等ご意見、ご感想を園を通してお寄せ下さい。

〈鳥取県中部総合事務所 福祉保健局 TEL:0858-23-3143〉

# 北栄町立大谷保育所の取組状況

## 保育所の概要

所在地：東伯郡北栄町

園児数：定員 60名

対象園児：4歳児 7名

## 北栄町の概要

人口規模：15,072人（平成24年10月1日現在）

保育所数：3か所（公立1、私立2）

認定こども園数：3か所

## 実施状況

(1)実施期間 平成22年11月～平成23年2月

(2)実施した遊び(★は園で独自に取り組んだ遊び)

| 遊び名        | 実施頻度 | 遊び名                   | 実施頻度 |
|------------|------|-----------------------|------|
| 顔ジャンケン     | 7回   | くるくるうさぎ               | 1回   |
| むくむくおぼけ    | 4回   | 果物の種飛ばし               | 1回   |
| 昆布を長く噛む競争  | 4回   | 健口体操                  | 毎日   |
| くるくるストロー   | 2回   | 風船ふくらまし(★)            | 7回   |
| ペロペロ遊び     | 1回   | 牛乳せんべいを舌を使って穴を開けよう(★) |      |
| あっちむいてホイ舌編 | 1回   |                       |      |

### 遊びの工夫点

- ・ 健口体操が上手に出来た子を「舌名人」として自信を持たせるようにした。
- ・ 風船をストローを使って膨らませるようにした。
- ・ 舌の力をつけるため、牛乳せんべいや赤ちゃんせんべいを舌の先を使って穴を開けてみるという遊びを行った。
- ・ 道具をあらかじめ準備しておくこと、自主的に遊ぶ様子が見られた。

### 遊びの実施前の様子

- ✓ よく噛まない。
- ✓ お茶やお汁で流し込んで食べる子が多い。
- ✓ 無意識に口が開いている子がいる。

園児の変化

### 遊びの実施後

- 柔らかい食材も噛むようになってきた。
- よく噛むことを意識するようになってきた。

### 保護者の声・反応

- 家庭でもスルメや昆布をよく食べるようになってきた。
- 家庭でも一緒に遊んでいる。
- 子ども達によく噛んで食べる事を教えるようになった。

### 保育士の変化

- ◆ 食べ方を注意して見ることができるようになった。
- ◆ 流し込んで食べないように、お茶を食事の後に飲むことを指導するようになった。

### 園の遊びの特徴

健口体操が上手に出来た子を「舌名人」として教室に名前を貼ったりするなどの工夫や、風船をストローで膨らましたり、舌の力をつけるためにせんべいを舌先でなめて穴を開ける遊びなど園独自の取り組みがたくさんありました。(中部総合事務所福祉保健局)



## 鳥取県健口食育プロジェクト事業 健口キッズ支援コースだより ～お口を使った遊びで食べる力UP!!～

〈大谷保育所保護者啓発用チラシ〉

平成22年12月中部総合事務所福祉保健局発行

鳥取県健口食育プロジェクト事業、健口キッズ支援コースがいよいよスタートしました！

保護者の皆様には、アンケートに御協力頂きありがとうございます。園では先生と子ども達は、お口を使った体操や遊びを楽しく取り組んでいるようです。実際に園におじゃまして遊んでいる様子を見学して頂きましたので、ご紹介します。

口の中から舌をだしてみよう、気持ちがいいね。

童謡「むすんでひらいて」のリズムでお口を大きく開けたり閉じたり、舌を上下左右に出したり、ぐるぐる回してお口の周りの筋肉や舌を鍛えます。



### お口の体操

この日は、お口の体操やウエハース遊びなどをしました。

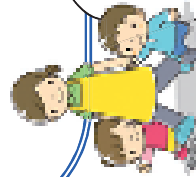


むすかしそうだけど、やってみると、うまくできるね。

小さく割ったウエハース(ジャムやご飯粒でもOK)を上歯ぐきと、上唇の内側の間や唇に貼り付けて、舌だけでとります。



「よく噛んで食べることを目的に、遊びの中に口の体操を取り入れて、子どもたちと一緒に進めているところです。子ども達は「先生今日の口の体操は何？」と楽しみにしています。口じゃんけん、お口体操等友達同士で遊んでみたり、他のクラスの友達にも教えてあげたりと、生活の中に密着してきています。これからも楽しく取り組んでいきたいと思っています。



### 発音のコツ

舌をよく動かすと、唾液がよく出るようになったり、舌の筋肉を鍛えることができず。舌は口に入れて食物を、歯で噛み砕けるように左右に振り分けたり、飲み込むために食物を喉の奥に送り込む大切な役割を持っています。また、唇を開けたり、閉じたり、尖らせたりする筋肉を鍛えることで口呼吸を防止したり、食べる時には、しっかりと唇を閉じて食べるようになるので食べこぼしも防ぎます。また、舌の動きや呼吸の調整は発音にも大きく影響してきます。

# 琴浦町立以西保育園の取組状況

## 保育所の概要

所在地：東伯郡琴浦町

園児数：定員 45名

対象園児：4歳児 6名

## 琴浦町の概要

人口規模：18,086人（平成24年10月1日現在）

保育所数：9か所（公立7、私立2）

認定こども園数：1か所

## 実施状況

(1)実施期間 平成22年11月～平成23年2月

(2)実施した遊び

| 遊び名        | 実施頻度 | 遊び名       | 実施頻度 |
|------------|------|-----------|------|
| 果物の種飛ばし    | 3回   | 昆布を長く噛む競争 | 2回   |
| ペロペロ遊び     | 2回   | 舌リレー      | 1回   |
| あっちむいてホイ舌編 | 2回   | 風車ルーレット   | 1回   |
| 顔ジャンケン     | 2回   | むくむくおぼけ   | 1回   |
| くるくるうさぎ    | 2回   | ストロー射的やさん | 1回   |
| 紙リレー       | 2回   | 健口体操      | 毎日   |

### 遊びの工夫点

- ・くるくるうさぎでは、ストローの長さを長くして難易度を変えてみた。
- ・紙リレーやストロー魚つりは、リレー形式で行うと白熱した。
- ・帰りの会での挨拶を顔ジャンケンで行う習慣にした。
- ・参観日に保護者にも遊びを一緒に体験してもらった。

### 遊びの実施前の様子

- ✓ 噛む力が弱い。
- ✓ 食事に時間がかかる。
- ✓ 食べ物を頬にため込み、なかなか飲み込まない。

園児の変化

### 遊びの実施後

- 流し込んで食べる姿があまり見られなくなった。
- 食べこぼしが減った。
- 舌の動きがとても良くなった。
- 遊びをとおして、保育士に褒められたり友達から認められることで意欲が出てきた。

### 保護者の声・反応

- 家庭でも一緒に健口体操をしている。
- 参観日に親子で一緒に遊びを体験し楽しかった。

### 保育士の変化

- ◆ 食べる時には、お茶で流し込まないように声かけをするようになった。

### 園の遊びの特徴

給食に出た柿の種を使って種飛ばし大会を実施したり、帰りの会の時間を使ってうまく日常生活に口を使った遊びを取り入れておられました。また、リレー形式にしたり参観日に親子で一緒に遊ぶなど、子ども達のやる気をうまく引き出しておられるようでした。（中部総合事務所福祉保健局）

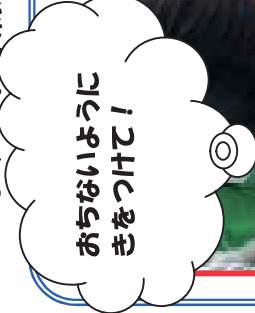


# 鳥取県健口食育プロジェクト事業 健口キッズ支援コースだより ～お口を使った遊びで食べる力UP!!～

〈以西保育園保護者啓発用チラシ〉  
平成22年12月中部総合事務所福祉保健局発行

鳥取県健口食育プロジェクト事業、健口キッズ支援コースがいよいよスタートしました！

保護者の皆様には、アンケートに御協力頂きありがとうございます。園では先生と子ども達は、お口を使った体操や遊びを楽しく取り組んでいるようです。実際に園におじゃまして遊んでいる様子を見学してきましたので、ご紹介します。

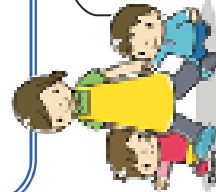


あちないようにつきをつけて！



## 紙りしー

チームに分かれて、ストローで紙で作った魚を吸い上げて、次の人に渡します。テープ等で魚を置く枠を作ると分かりやすくなります。



紙りしーは毎回白熱しています。その他、毎日の給食、おやつの前には「おむすんでひらいて...」の歌にあわせて「お口のたいそう」「ロじゃんけん」"あちむいてほい"など楽しんでいきます。舌がよく動くようになったなあと感じています。お家でも、してみてくださいね。



## 柿の種とぼし

種を口に入れてぴゅっと飛ばします。距離も伸びて、まっすぐ飛ばすようになってきました。



うーん  
もうすこし!!

## ウエハース遊び

小さく割ったウエハース(ジャムやご飯粒でもOK)を上歯の歯ぐきと、上唇の内側の間や唇に貼り付けて、舌だけでとります。

## 呼吸発声コーナー

舌をよく動かすと、唾液がよく出るようになり、舌の筋肉を鍛えることができます。舌は口に入れた食物を、歯で噛み砕けるように左右に振り分けたり、飲み込むために食物を喉の奥に送り込む大切な役割を持っています。ストローや種を飛ばしたりする遊びでは、唇の周りの筋肉を鍛えたり、呼吸の調整の訓練にもなります。唇を開いたり、尖らせたりする筋肉を鍛えることで口呼吸を防止したり、食べる時には、しっかりと唇を閉じて食べるようになるので食べこぼしも防ぎます。また、舌の動きや呼吸の調整は発音にも大きく影響してきます。

# 社会福祉法人わかば福祉会 うつぶき保育園の取組状況

## 保育所の概要

所在地：倉吉市  
園児数：定員 70名  
対象園児：4歳児 13名

## 倉吉市の概要

人口規模：49,981人(平成24年10月1日現在)  
保育所数：24か所(公立11、私立13)  
認定こども園数：3か所

## 実施状況

(1)実施期間 平成23年10月～平成24年1月

(2)実施した遊び

| 遊び名        | 実施頻度 | 遊び名       | 実施頻度 |
|------------|------|-----------|------|
| 顔じゃんけん     | 24回  | 紙つぶき絵本    | 10回  |
| ストロー魚つり    | 24回  | 舌リレー      | 7回   |
| あっちむいてほい舌編 | 23回  | 紙リレー      | 5回   |
| ストロー射的やさん  | 17回  | むくむくおぼけ   | 4回   |
| くるくるストロー   | 15回  | すごろくボトル   | 2回   |
| ペロペロ遊び     | 13回  | 昆布を長く噛む競争 | 2回   |
| くるくるうさぎ    | 12回  | 健口体操      | 毎日   |

### 遊びの工夫点

- 紙の厚さや大きさ、切り方等を変えると難易度が上がり、同じ遊びでもバリエーションを持たせることができた。
- 遊びのグッズを入れた個人用の箱を作り、好きな時間に遊べるようにした。

### 遊びの実施前の様子

- ✓ 食事に時間がかかる。
- ✓ 口をあけて食べる。
- ✓ 食べこぼしが多い。

園児の変化

### 遊びの実施後

- よく噛んで食べるようになった。
- 口の開きが大きくなり、口の周りの筋肉が柔らかくなったと感じる。
- 食べる時間が早くなり、おかわりをする子が増えた。
- 食べこぼしがほとんど無くなった。

### 保護者の声・反応

- 楽しそうに取り組んでいてうれしい。
- 家庭でも、家族で楽しんでやってみた。
- 食べる時の「ぺちゃぺちゃ」という音がかなり改善されたように思う。
- 以前はご飯をお茶で流し込んで食べていたが、しっかり噛んで食べられるようになってきた。

### 保育士の変化

- ◆ よく噛んで食べているか、食べる時の姿勢はどうか等、以前よりも意識して見ることができるようになった。

### 園の遊びの特徴

遊びの実施回数が最も多いモデル園で、その結果、事後アンケートでは口腔機能の向上の割合が平成23年度中部モデル園の中で最も高くなりました。色々な遊びを行うことで、子ども達も飽きることなく遊べたようです。(中部総合事務所福祉保健局)





鳥取県健口食育プロジェクト事業～健口キッズ支援コース～

くうつぶさ保育園保護者啓発用チラシ

平成24年1月中部総合事務所福祉保健局発行

# お口を使った遊びでカミゴツタン!!

色々なお口を使った遊びで、口の周りの筋肉の発達を促して、子ども達の噛んだり飲み込んだりする機能を高める「鳥取県健口食育プロジェクト事業～健口キッズ支援コース～」の取り組みにご協力頂きありがとうございます。

園では先生と一緒に子ども達が「お口を使った遊び」に楽しく取り組んでいます。その様子をご紹介しますね!



童謡「むすんでひらいて」のリズムで、口を開けたり、突き出したり舌をぐるぐる回したりして、お口の体操をします。  
この体操をすると、だ液がよく出るようになり舌がなめらかに動いて食べ物が飲み込みやすくなります。



紙コップにゴム手袋をかぶせて、ストローで息を吹き込むと手袋がムクムクと飛び出します。  
息を吹いたり、吸い込んだりする動作で口の周りの筋肉を鍛えることができます。



魚の絵が付いた紙を吸いながら釣り上げます。  
手を使わずに、唇だけでストローを支えるとよい強い負荷がかかります。

# 三朝町立三朝保育園の取組状況

## 保育所の概要

所在地：東伯郡三朝町  
園児数：60名  
対象園児：4歳児 16名

## 三朝町の概要

人口規模：6,803人(平成24年10月1日現在)  
保育所数：4か所(公立3、公設民営1)

## 実施状況

- (1)実施期間 平成23年10月～平成24年1月  
(2)実施した遊び(★は園で独自に取り組んだ遊び)

| 遊び名      | 実施頻度 | 遊び名          | 実施頻度 |
|----------|------|--------------|------|
| くるくるストロー | 7回   | 昆布を長く噛む競争    | 1回   |
| 顔じゃんけん   | 5回   | 健口体操         | 毎日   |
| くるくるうさぎ  | 5回   | 早口言葉遊び(★)    | 18回  |
| ペロペロ遊び   | 1回   | ストロー輪ゴム送り(★) | 4回   |
| むくむくおばけ  | 1回   |              |      |

### 遊びの工夫点

- ・普段とは雰囲気を変えて屋外で遊びを行ってみる等工夫をした。
- ・くるくるうさぎは、ただ飛ばすだけではなく上に的を作り羽を当ててみる遊び方になると子ども達がとても喜んだ。
- ・冊子に載っている遊び以外にも、早口言葉や輪ゴムをストローにひっかけて次の人に渡すなど色々な遊びに取り組んだ。
- ・保護者にも遊びを紹介し、家庭でも取り組んでもらった。

### 遊びの実施前の様子

- ✓あまり噛んでいない。
- ✓口を開けて食べる。
- ✓食べこぼしが多い。
- ✓姿勢が悪く食事に集中していない。

園児の変化

### 遊びの実施後

- 食欲が出てきて食べる早さがちょうど良くなった。
- 食べることのうれしさを以前よりも感じているように思う。
- 口の動きがなめらかになり、表情が豊かになった。

### 保護者の声・反応

- 食べるのが遅かったが、他の子と同じくらいの早さで食べられるようになった。
- 園で習った早口言葉がだんだんと上手に言えるようになり、自信がついたようでうれしそうだった。

### 保育士の変化

- ◆保育士自身もよく噛んでいなかったり、口の動きが悪いなど、子ども達と一緒に取り組むことで意識する部分が出てきた。

### 園の遊びの特徴

冊子「食べる力を育むために～口を使った遊びのメニュー～」(平成22年3月発行)に載っている遊びだけでなく、早口言葉を取り入れたり、いつもと違う場所で行ってみる等の工夫で子ども達も飽きることなく楽しんで実施できたようです。早口言葉がだんだんと上手に言えるようになった事で子ども達が、やればできるんだという自信を持つ事に繋がったのではないのでしょうか。(中部総合事務所福祉保健局)



〈三朝保育園保護者啓発用チラシ〉  
平成24年1月中部総合事務所福祉保健局発行

鳥取県健口食育プロジェクト事業～健口キッズ支援コース～

# お口を使った遊びでカミカミゴツクン!!!

色々なお口を使った遊びで、口の周りの筋肉の発達を促して、子ども達の噛んだり飲み込んだりする機能を高める「鳥取県健口食育プロジェクト事業～健口キッズ支援コース～」の取り組みにご協力頂きありがとうございます。

園では先生と一緒に子ども達が「お口を使った遊び」に楽しく取り組んでいます。その様子をご紹介しますね!



ストローを吹くと、羽がくるくる回りながら浮かび上がります。  
手を使わずに唇だけでストローを支えると、より唇のまわりの筋肉を鍛えることができます。この時、ストローを噛まないように注意です!



昆布をせーの!で一齐に食べます。誰が一番よく噛んで食べるか競争です。  
よく噛むことで、食べる時に必要なお口の筋肉や顎の発達を促します。  
噛む時には、歯・唇・舌・頬など。飲み込む時には、舌・頬・上顎などを使います。  
またよく噛む事で、だ液もたくさん出るので、飲み込みやすくなります。



この事業で先生に紹介した遊び以外に、園では「早口言葉」もしています。みんなとっても上手です!  
楽器のリズムに合わせて、大きなお口を開けて「どじょうにょろにょろ・・・」。早口言葉も舌や唇を鍛えるトレーニングになります。

# 中部圏域の取組みのまとめ

## 1. 実施方法について

- 中部圏域では平成22年から平成24年の3年間で15園にモデル園として協力を頂いた。
- 道具を使わない健口体操や顔ジャンケンは、朝の会や給食前等の時間に行うと1日の流れの中に取り入れやすい。
- また、子ども同士の遊びの中で抵抗なく自然に行っている姿も見られた。
- 道具を使った遊びは、初めに道具を作る手間はかかるが、ゲーム性もあり、飽きることなく楽しんで遊べる。
- 口腔機能の発達を促すには、継続した取組みが重要で、習慣的に行うためには、個人ごとに遊びの道具を入れた箱を準備しておく、空いた時間に、自然と友達と一緒に道具を使って遊ぶことができる。
- 保育士は、遊びの様子を見ながら声掛けをしたり、時にはクラス全員で実施する時間を設け、リレー形式で競争する等して子ども達のモチベーションを上げることも重要である。

## 2. 保護者への啓発について

- モデル事業では取組み前後の子ども達の様子を比較するため、保護者にもアンケートを実施し子ども達の食べる様子や口元の様子などを調査した。
- アンケートを実施することで、保護者は子ども達の食べ方等を改めて意識するきっかけになった。
- また、園だけの取組みで終わらせることが無いよう、保護者の意識も重要であることから、園の遊びの様子やよく噛んで食べる事の重要性を啓発した「おたより」を発行した。
- 園によっては、参観日に親子で一緒に口を使った遊びを体験してもらい口腔機能の発達の重要性を啓発していた。

## 3. モデル期間の終了後の体制について

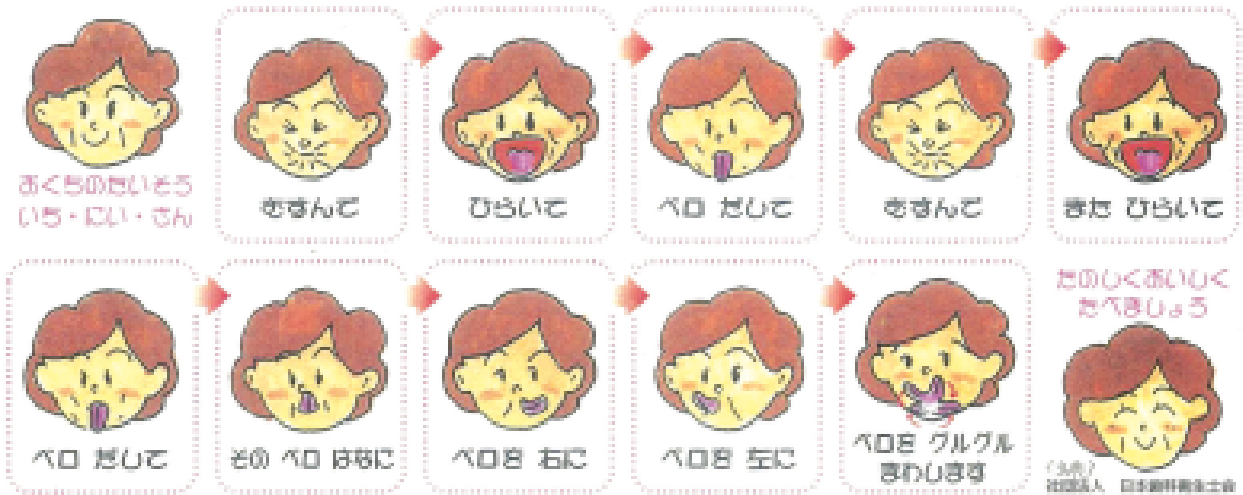
- 事業では、歯の萌出状況等を考慮して4歳児を対象としたが、遊びの内容は低年齢でも出来る簡単なものが多いので、園全体で取り組めると考える。
- 実際にモデル園では、異年齢交流として遊びを実施し、上の子が下の子にやり方を教え頼りにされる場面もあり、かかわりを持つ中で、自信や感謝の心が生まれていった。
- この事業を一過性の取組みとして終わらせないためには、
  - ・長期的な園の指導方針として口腔機能の向上を視野に入れた保育の推進
  - ・行政側の情報提供や啓発、支援の継続が必要である。

# (参考資料) 保護者啓発用チラシ

## おすんで 健口体操 ひらいて

口唇・舌体操

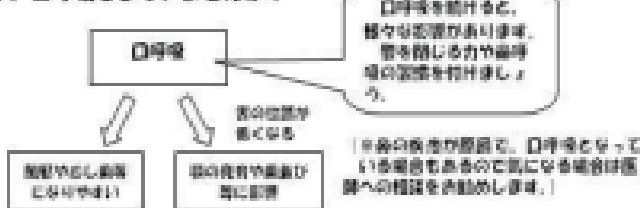
楽しく食べるための準備体操です。この体操をすることで、お口の機能が高まり、だ液がよくでるようになり、舌がなめらかに動いて飲みこみやすくなります。お顔の表情もいきいきしてきます。無理しないように行いましょう。



## お口の機能をチェック!

お口には、食べる事ももちろん話したり笑ったり、表情を豊かにするなどの大切な役割があります。その機能を十分に使う事で、より充実した食生活や日常生活を送る事ができます。以下のような習慣や、食べ方に気づいていないかチェックしてみましょう。

### 1. 口呼吸をしていませんか?



### 2. よく噛んで食べない、水分で流し込んで食べてしまう。

現代は軟食化傾向にあり、昔に比べあまり噛まない食生活に気づいているとされています。

|                 | 噛む回数(回) | 食事時間(分) |
|-----------------|---------|---------|
| 縄文時代の時代(弥生)     | 3990    | 51      |
| 古式曹の時代(平安)      | 1386    | 31      |
| 透帳時代の時代(徳川)     | 2654    | 29      |
| 江戸室町の時代(江戸時代初期) | 1488    | 22      |
| 寛政の時代(江戸時代中期)   | 1012    | 15      |
| 慶応(昭和初期)        | 1420    | 22      |
| 現代              | 620     | 11      |

出典：お口の健康と食生活の改善 有田 幸子

よく噛む事は、食物の消化吸収を助けるだけでなく生活習慣病の予防、味覚の発達、言葉の発達、脳の発達、認知症予防、がん予防等に効果があると言われています。また、よく噛むと唾液の分泌も促され、虫歯、歯しなや歯肉病を予防するだけでなく、おし歯に早くかけの歯を元に戻す作用もある非常に重要な習慣です。

## 親子で遊んでみよう!

ストロー製約やさんの作り方を紹介します。ご家庭でも一緒に遊んでみてください。この遊びを通して、唇のコントロールや口の周りの筋肉をトレーニングすることができます。

【用意するもの】

ストロー (太・細・・・各1本ずつ)  
紙コップ・・・数個



【作り方】

- 1 太いストローの先を1cmほど切り落とす。
- 2 細いストローの先を折り曲げ、1で切った太いストローの先にはめ込みます。
- 3 残った太いストローに水を流し込んで吹き飛ばすの完成!
- 4 紙コップを縦半分にして、紙を巻きつけて作り直します。

お問い合わせ先

鳥取県中部総合事務所福祉保健局健康支援課  
健康づくり支援係

電話：0858-23-3143

ファクシミリ：0858-23-4803

### <縄ルールの遊び方>

#### ○材料

ストロー一箱で作った魚など(動物や、●や▲など何でもOK)



#### ○遊び方

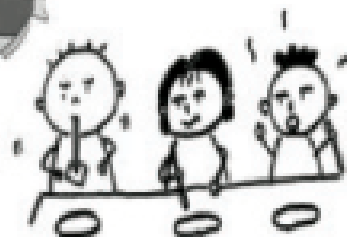
- 1チームに分かれて、1番目の人から、ストローで魚を吸い上げる。
- 2次の人の目の前の魚を置く。
- 3番目の人も同じように、魚をストローで吸い上げ、次の人の目の前に置く。
- 4先に最終の人まで到達したチームの勝ち!

#### 遊びのレベルアップ!!

慣れてきたら、次の人との距離を長くしたり、ストローの長さや水さを変えてみる。

(太いストローがなければ、ストローを両本か束めて使ってもOK)

ストローを手で持たずに、箸だけで支えて遊ぶのもポイントです。箸の握りの感覚が、より効果的に習えられます!



### <ウエハース遊びのポイント>



ウエハースやジャム  
ご団粒など

上歯の歯と上唇の歯列の間や、唇に付けたウエハース、ジャムなどを舌だけで舐め取る。

舌を動かすときに、唇や首も一緒に動いてしまわないように、歯を咬んで舌だけをしゃべり動かすのがポイントです。

家庭での、食事や普段の生活の様子、子どもがこんなことを言っていた等ご意見、ご感想を国を通してお寄せ下さい。

< 東京都福祉総合事務所福祉保健局 保健支援課 TEL:03-58-23-3143 >