

(4) 西部地域の取組

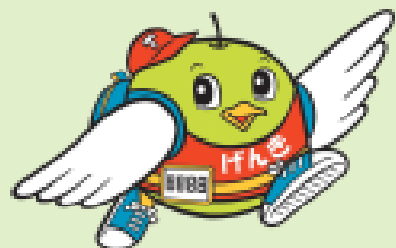
平成 22 年度

- ・ 伯耆町立こしき保育所
- ・ 日野町立ひのっこ保育所
- ・ 江府町立子供の国保育園

平成 23 年度

- ・ 米子市立こたか保育園
- ・ 社会福祉法人晴天会^{せんだん}梅檀^{うめだん}保育園 (境港市)
- ・ 南部町立さくら保育園
- ・ 大山町立^{みくりや}御来屋保育所
- ・ 日南町立にちなん保育園分園^{ふくさかえ}福栄保育園

実施主体：鳥取県西部総合事務所福祉保健局



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」

伯耆町立こしき保育所の取組状況

保育所の概要

所在地：西伯郡伯耆町
園児数：定員 120名
対象園児：4歳児 22名

伯耆町の概要

人口規模：11,503人(平成24年12月1日現在)
保育所数：5か所(公立5、私立0)
平成22年度現在

実施状況

(1)実施期間 平成22年11月15日～平成23年2月14日

(2)実施した遊び

	遊び名	実施有無		遊び名	実施有無
①	ペロペロ遊び		⑩	くるくるうさぎ	
②	あっちむいてホイ舌編		⑪	ストロー射的やさん	
③	舌リレー	○	⑫	すごろくボトル	
④	顔じゃんけん	○	⑬	ストローの魚つり	
⑤	しゃぼん玉		⑭	紙リレー	
⑥	風車ルーレット		⑮	昆布を長く噛む競争	
⑦	むくむくおばけ		⑯	果物の種飛ばし	
⑧	紙ふぶき絵本		⑰	健口体操	○
⑨	くるくるストロー	○			

取り組みやすかった遊び

- ✓ 顔じゃんけん
隙間の時間でも、チームに分かれて対戦しても楽しめた。
- ✓ 健口体操
覚えるまでが大変だが、準備がいらないので継続できそう。

園児の変化

遊びの実施後・遊びの様子

- ▶ 子ども達は口を使った遊びを楽しんで取り組んでいた。
- ▶ 食事の時は、一口量に注意して食べるように声かけをし、注意を促した。
- ▶ 制作でも口を使ってみようとして吹き絵(絵の具を紙にたらしおき、ストローで吹く)をしてみたが、吹く力の弱い子が良く分かった。

保育士の感想

- ◆ 事業を通して子どもの食べ方や口の機能に関心を持つようになった。
- ◆ 子どもの口腔機能の発達への理解や口腔機能の見方を知ることができた。

日野町立ひのっこ保育所の取組状況

保育所の概要

所在地：日野郡日野町
園児数：定員 90名
対象園児：4歳児 14名

日野町の概要

人口規模：3,566人(平成24年11月1日現在)
保育所数：1か所(公立1、私立0)
平成22年度現在

実施状況

(1)実施期間 平成22年11月15日～平成23年2月14日

(2)実施した遊び

	遊び名	実施有無		遊び名	実施有無
①	ペロペロ遊び		⑩	くるくるうさぎ	○
②	あっちむいてホイ舌編		⑪	ストロー射的やさん	○
③	舌リレー		⑫	すごろくボトル	
④	顔じゃんけん	○	⑬	ストローの魚釣り	○
⑤	しゃぼん玉	○	⑭	紙リレー	
⑥	風車ルーレット		⑮	昆布を長く噛む競争	
⑦	むくむくおばけ	○	⑯	果物の種飛ばし	
⑧	紙ふぶき絵本		⑰	健口体操	○
⑨	くるくるストロー				

取り組みやすかった遊び

✓しゃぼん玉
夏にたくさん遊べて、子ども達も楽しんで取り組めた。

園児の変化

遊びの実施後・遊びの様子

- 大きな声ができるようになった。
- 口を使う遊びが上手にできるようになった。
- 子どもの食べ方や口の機能に関心を持つようになった。

保育士の感想

- ◆この事業を通して、口を使う遊びが実践できたことや、子どもの口腔機能について理解が深まり、状態把握ができて良かった。
- ◆食べ方だけでなく、箸の持ち方やマナーも意識するようになった。

保護者の声・反応

- ストローを吸う力が弱かったが、家でも意識してストロー魚釣りをして遊び、吸う力がついてきた。
- 家でも子どもと一緒に口を使った遊びを楽しみ、子どもも喜んで遊んだ。

江府町立子供の国保育園の取組状況

保育所の概要

所在地：日野郡江府町
園児数：定員 150名
対象園児：4歳児 20名

江府町の概要

人口規模：3,215人(平成24年11月1日現在)
保育所数：1か所(公立1、私立0)
平成22年度現在

実施状況

(1)実施期間 平成22年11月15日～平成23年2月14日

(2)実施した遊び

	遊び名	実施有無		遊び名	実施有無
①	ペロペロ遊び		⑩	くるくるうさぎ	
②	あっちむいてホイ舌編		⑪	ストロー射的やさん	
③	舌リレー		⑫	すごろくボトル	
④	顔じゃんけん	○	⑬	ストローの魚つり	○
⑤	しゃぼん玉	○	⑭	紙リレー	
⑥	風車ルーレット		⑮	昆布を長く噛む競争	
⑦	むくむくおばけ	○	⑯	果物の種飛ばし	
⑧	紙ふぶき絵本		⑰	健口体操	○
⑨	くるくるストロー				

取り組みやすかった遊び

- ✓ ストロー魚つり
 - ・準備するものがストローだけでできる。ゲーム方式にすることで継続して楽しめた。
 - ・また、遊びのコーナーを設け、異年齢でも遊べる工夫を行った。

園児の変化

遊びの実施後・遊びの様子

- 口を使う遊びが上手にできるようになった。
- 「食物を奥歯で咬まず、前歯で咬んでいるような食べ方をする」「一度にたくさんの食べ物をほおぼる」「口にためたままなか飲み込めない」「食べるのが早い。逆に遅い」等について、少しでも良くなった子どもがあった。

保育士の感想

- ◆子ども達の口腔機能の状態を知ることができ、口を使う遊びを実践できて良かった。
- ◆オーラル体操は定着してきたので、今後も継続したい。
- ◆毎日、遊びを取り入れることは他の保育活動もあり難しい面があると思うが、子ども達は楽しんでいたので、もう少しゆるやかに活動として取り入れていきたい。

米子市立こたか保育園の取組状況

保育所の概要

所在地：米子市
園児数：定員 60名
対象園児：4歳児 14名

米子市の概要

人口規模：150,301人(平成24年12月1日現在)
保育所数：37か所(公立16、私立21)
平成23年度現在
幼稚園数：10か所(公立0、私立10)
平成23年度現在

実施状況

(1)実施期間 平成23年9月20日～12月16日

(2)実施した遊び

	遊び名	実施有無		遊び名	実施有無
①	ペロペロ遊び		⑩	くるくるうさぎ	○
②	あっちむいてホイ舌編	○	⑪	ストロー射的やさん	○
③	舌リレー	○	⑫	すごろくボトル	
④	顔じゃんけん	○	⑬	ストローの魚つり	○
⑤	しゃぼん玉	○	⑭	紙リレー	
⑥	風車ルーレット		⑮	昆布を長く噛む競争	
⑦	むくむくおばけ	○	⑯	果物の種飛ばし	
⑧	紙ふぶき絵本		⑰	健口体操	○
⑨	くるくるストロー				

取り組みやすかった遊び

- ✓ 舌リレー
場所を選ばずいろいろな言葉で楽しむことができた。
- ✓ 顔じゃんけん
難しさのある子もいたが、対保育士と楽しめた。

園児の変化

取り組み後の様子

- 食事の時の声かけにより、噛む位置・回数など意識する姿が増えた。
- 片側だけで噛んでいることについて、少し改善したようだった。
- 口を使う遊びが上手にできるようになった。

保育士の感想

- ◆園児の食べ方の問題に対して対応のヒントが得られた。
- ◆食べる以外でも発音等、口に関わる機能についても理解・関心を高めることができた。
- ◆意識して遊ぶ機会をもらえてよい経験になった。様々な分野の方と話をすることができたので、その点で遊びの内容を深める事や発達等の理解につながった。子ども達は楽しんでいましたが、準備や遊びの時間を取ることは(混合クラスであった事、行事と重なる時期だったことなどから)難しかったり、負担に感じた事もあった。

保護者の声・反応

- 健口キッズの取り組みを発表会で見た際に、子どもたちの取り組みの様子(毎日のあそびの中で楽しく経験していること)を具体的に知ることができ、良かった。

社会福祉法人晴天会 せんだん 梅檀保育園の取組状況

保育所の概要

所在地：境港市
園児数：定員 120名
対象園児：4歳児 29名

境港市の概要

人口規模：36,197人(平成24年11月31日現在)
保育所数：8か所(公立5、私立3)
平成23年度現在
幼稚園数：2か所(公立0、私立2)
平成23年度現在

実施状況

(1)実施期間 平成23年9月20日～12月16日

(2)実施した遊び

	遊び名	実施有無		遊び名	実施有無
①	ペロペロ遊び		⑩	くるくるうさぎ	○
②	あっちむいてホイ舌編	○	⑪	ストロー射的やさん	
③	舌リレー	○	⑫	すごろくボトル	
④	顔じゃんけん	○	⑬	ストローの魚つり	○
⑤	しゃぼん玉		⑭	紙リレー	
⑥	風車ルーレット		⑮	昆布を長く噛む競争	
⑦	むくむくおぼけ	○	⑯	果物の種飛ばし	
⑧	紙ふぶき絵本		⑰	健口体操	○
⑨	くるくるストロー				

取り組みやすかった遊び

✓ 顔じゃんけん

お友達同士や保育士とじゃんけんをしたり、じゃんけん大会で何度も盛り上がった。準備なしですぐでき、子ども達が喜んで遊んだ。

園児の変化

取り組み後の様子

- 「良く噛まない」「片噛み」「食べるのに時間がかかる」等について、少しでも良くなった。
- 口を使う遊びが上手にできるようになった。
- 遊びの工夫として、手遊びの「焼いもじゃんけん」を顔じゃんけん楽しんだ。

保育士の感想

- ◆ 食事中は問題点が多く食べ方を意識する事が少なかったが、この取り組みに参加した事で一人ひとりをよく観察し、食べ方等が把握できたため、子どもにあった言葉かけや配慮ができるようになり良かった。
- ◆ 一日の生活の中で行事等が入ると、「お口を使った遊び」の準備や時間を取ることが難しいときもあった。

南部町立さくら保育園の取組状況

保育所の概要

所在地：西伯郡南部町
園児数：定員 90名
対象園児：4歳児 20名

南部町の概要

人口規模：11,675人(平成24年11月30現在)
保育所数：4か所(公立4、私立0)
平成23年度現在

実施状況

(1)実施期間 平成23年9月20日～12月16日

(2)実施した遊び

	遊び名	実施有無		遊び名	実施有無
①	ペロペロ遊び		⑩	くるくるうさぎ	
②	あっちむいてホイ舌編	○	⑪	ストロー射的やさん	
③	舌リレー		⑫	すごろくボトル	
④	顔じゃんけん	○	⑬	ストローの魚つり	○
⑤	しゃぼん玉	○	⑭	紙リレー	
⑥	風車ルーレット		⑮	昆布を長く噛む競争	
⑦	むくむくおぼけ	○	⑯	果物の種飛ばし	
⑧	紙ふぶき絵本		⑰	健口体操	○
⑨	くるくるストロー				

取り組みやすかった遊び

✓ あっちむいてホイ舌編、顔じゃんけん、むくむくおぼけ、ストロー魚つり
これらの遊びは、子ども達がすぐに覚えられ、作れるもので、楽しめた。

園児の変化

取り組み後の様子

- 取り組み前に感じていた「良く噛まない」「食べるのに時間がかかる」「偏食がある」等について、少しでも良くなったと感じた。
- 口を使う遊びが上手にできるようになった。
- 食前の健口体操が習慣になり、子ども達が習慣的にするようになった。

保育士の感想

- ◆ 子供達がとても楽しんで取り組んでおり、健口体操も習慣になった。
- ◆ 少しずつ舌の動きが良くなった子もおり、変化が見られたので良かった。
- ◆ 遊びについても継続して取り組んでいきたい。
- ◆ 遊びを工夫して、もう少し展開していけば、もっと楽しめたのではないかと思います。

保護者の声・反応

- おたよりで全体的な取り組みや健口体操について、詳しくお伝えしたところ、「子どもが家でやっているのを見て一緒にしてみようと思った」「どのような意味でしていたのか初めて知った」との声が返ってきた。

大山町立御来屋保育所の取組状況

保育所の概要

所在地：西伯郡大山町
園児数：定員 60名
対象園児：4歳児 17名

大山町の概要

人口規模：17,736人(平成24年12月4日現在)
保育所数：10か所(公立10、私立0)
平成23年度現在

実施状況

(1)実施期間 平成23年9月20日～12月16日

(2)実施した遊び

	遊び名	実施有無		遊び名	実施有無
①	ペロペロ遊び		⑩	くるくるうさぎ	
②	あっちむいてホイ舌編	○	⑪	ストロー射的やさん	
③	舌リレー		⑫	すごろくボトル	
④	顔じゃんけん	○	⑬	ストローの魚つり	○
⑤	しゃぼん玉	○	⑭	紙リレー	
⑥	風車ルーレット		⑮	昆布を長く噛む競争	○
⑦	むくむくおばけ	○	⑯	果物の種飛ばし	○
⑧	紙ふぶき絵本		⑰	健口体操	○
⑨	くるくるストロー				

取り組みやすかった遊び

- ✓ 顔じゃんけん
準備なしで簡単にできる。友達と一緒に楽しむ姿が見られた。
- ✓ 健口体操
簡単にでき、毎日取り組めた。
- ✓ ストロー魚つり
クリスマスバージョンとして工夫し、サンタクロースのプレゼントにみたくて、ストローで釣って楽しんだ。

園児の変化

取り組み後の様子

- 「口を開けてペチャペチャ音をたてて食べる」「口にためたままなかなか飲み込めない」「食べるのが早かったり、逆に遅かったり」等について、少しでも良くなった子どもがあった。
- 口を使う遊びが上手にできるようになった。

保育士の感想

- ◆ 準備がいる遊びになかなか取り組む事ができなかった。
- ◆ 研修や園への訪問指導を通して、口腔機能や歯について勉強する事ができ、とても良かった。このことを子ども達や保護者の方に伝えていきたい。

保護者の声・反応

- 「顔じゃんけん」や「あっちむいてホイ舌編」は家でも楽しんでしている。

日南町立にちなん保育園分園 ふくさかえ 福栄保育園の取組状況

保育所の概要

所在地：日野郡日南町
園児数：定員 25名
対象園児：4歳児 5名

日南町の概要

人口規模：5,174人(平成24年11月1日現在)
保育所数：5か所(公立5、私立0)
平成23年度現在

実施状況

- (1)実施期間 平成23年9月20日～12月16日
(2)実施した遊び

	遊び名	実施有無		遊び名	実施有無
①	ペロペロ遊び		⑥	風車ルーレット	○
②	あっちむいてホイ舌編		⑦	むくむくおぼけ	○
③	舌リレー		⑧	紙ふぶき絵本	○
④	顔じゃんけん	○	⑨	くるくるストロー	○
⑤	しゃぼん玉	○	⑩	くるくるうさぎ	○
			⑪	ストロー射的やさん	○
				すごろくボトル	○
				ストローの魚つり	○
			⑭	紙リレー	○
			⑮	昆布を長く噛む競争	
			⑯	果物の種飛ばし	○
			⑰	健口体操	○

取り組みやすかった遊び

- ✓ くるくるストロー
一つ作っておけば繰り返し楽しむことができた。
- ✓ 健口体操
朝の会の中に組み込んで、毎日できた。
- ✓ くるくるうさぎ(アレンジ方法)
近くや遠く、高い低い場所にカゴを置いてその中に入れて遊んだ。
- ✓ 紙ふぶき絵本(アレンジ方法)
サ行がタ行になる子への取り組みで、舌を出してストローを乗せて、吹いて遊んだ。

園児の変化

遊びの実施後・遊びの様子

- 「良く噛まない」「口にためたままなかなか飲み込めない」等について、少しでも良くなった子どもがあった。
- また、表情が良くなった子どもがあった。

保育士の感想

- ◆ 舌、歯の働きが具体的に分かり、飲み込みにくい子の具体的な理由(舌が歯の上に食べ物を上手に乗せられないからなど)も分かりとても良かった。
- ◆ 良く噛んで食べる事は歯だけが強いのではなく全ての機能がなめらかに動くようになるということも分かり、食事の働きかけの参考になった。
- ◆ 顔の写真も、取り組み前後に撮ることで顔の表情の変化が良く分かった。

保護者の声・反応

- 以前より表情が良くなった。いろいろな口の体操があり大人にも参考になった。続けたい。

お口を使った遊びの様子

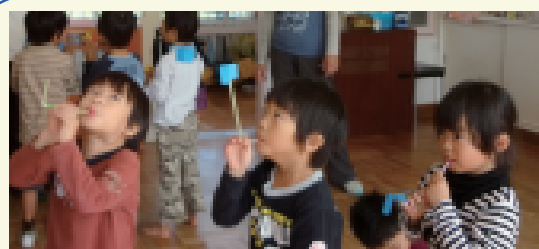
くるくるうさぎ

◇くるくるうさぎは、太いストローの先に、うさぎに見立てたプロペラ(うさぎの耳をイメージしたプロペラ)を差し込んで強く吹き、飛び上がったうさぎの耳が、きれいにくるくる回って落ちるのを楽しむ遊び。

◇くるくるうさぎの基本の遊び以外に、保育士の先生が示した目当てを目標に、子ども達が高さまでがんばってうさぎを飛ばして遊びました。

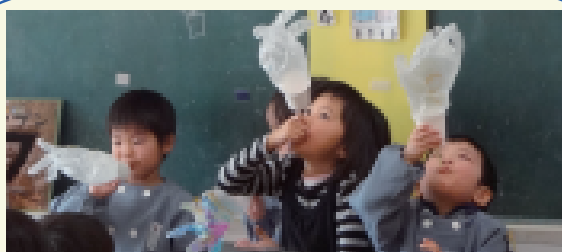


* 先生の手の高さまでよ〜くねらって・・・



むくむくおばけ

◇紙コップに手袋(ゴム手袋やプラスチック手袋、ナイロン袋など)をかぶせて、紙コップの下からストローで吹き、紙コップのお家からおばけ(に見立てた手袋)が登場する遊び。また吸うことで紙コップのお家におばけをしまったりして遊びます。



* 大きな大きなおばけができました。



ストロー射的やさん(アレンジ版)

- ◇紙コップや牛乳パックで作った的に、太いストローの先に矢(に見立てた細いストローで作った矢)を入れて、吹いて的に当てる遊び。
- ◇ストロー射的やさんの基本の遊び以外に、矢を使わず、太いストローで直接吹いて的に倒して遊びました。



* 人や動物をかたどった積み木を的にして遊びました。

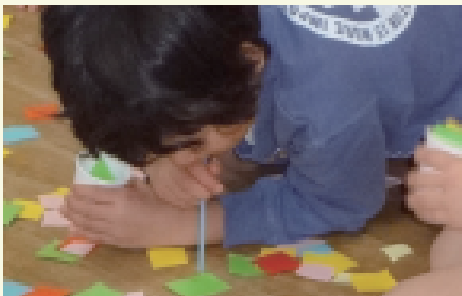


- ◇牛乳パックの的に息を強く吹いて倒して遊びました。



ストロー魚釣り(アレンジ版)

- ◇色紙で作った魚をたくさん作り、ストローで魚を釣る遊び。大きな魚、小さな魚と大きさを変えたり、紙の厚さを変えると難易度が上がります。始めはつばで魚がすぐ使えなくなる場合があるので、ラミネートして遊ばれた園もありました。



* クリスマスシーズンにされた遊びの一つで、色紙をサンタさんのプレゼントに見立てて、紙コップに集めて(色ごとに集めたりして)遊びました。

健口キッズだより

鳥取県西部総合事務所福祉保健局

(電話：0859-31-9318)

平成24年11月発行

お子様方が「おいしく、楽しく、上手に」食べられるために、平成23年度に西部圏域6か所の保育所をモデル園（対象：年中児クラス）として、お口を使った遊びに取り組んでいただきました。また、保護者の皆様にはアンケート

にご協力いただき、ありがとうございました。アンケート結果や取り組みの状況をご報告いたします。

西部圏域のモデル園

こしき保育園（米子市）、柗檀保育園（境港市）、さくら保育園（南部町）、御来屋保育所（大山町）、大山保育所（大山町）、福栄保育園（日南町）

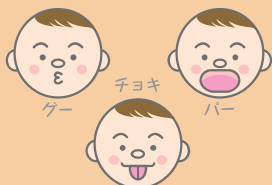


モデル園での主な取り組み

- 1 お口を使った遊び
昨年度の9月～12月の間の約3か月、モデル園にてお口を使った遊びに取り組んでいただきました。
- 2 保護者アンケート及び保育所アンケート（9月・12月）
遊びの前後に、アンケートにご協力いただきました。
- 3 遊びを通したお口の変化を写真にて確認（9月・12月）
遊びの前後に、写真撮影を行いました。写真はお返しいたします。

◇お口を使った遊びに取り組みました。・・・

よく噛めると唾液が良く出て、むし歯予防につながります。また、肥満予防、脳への刺激、味覚の発達を助けるなど、いろいろな効果があります。各モデル園で口腔機能を高めるため、お口を使った遊びに取り組んでいただきました。

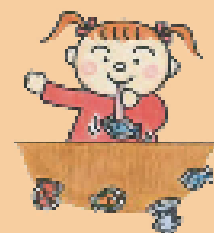


《顔じゃんけん》 取り組み人気NO1

*顔のいろんなところを動かします。食べる時には、唇を閉じる筋肉が鍛えられることで、食べこぼしを防ぎ、舌の動きがスムーズになることは、上手な飲み込みにもつながります。

《ストローの魚つり》

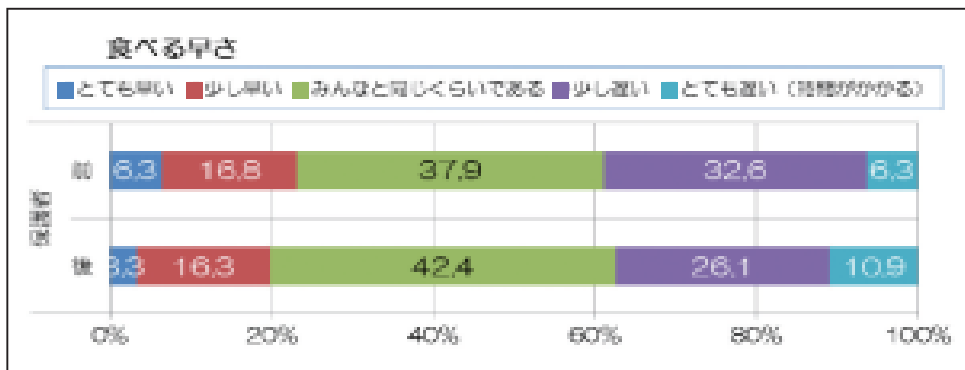
*唇を閉じる筋肉が鍛えられることで食べこぼしを防ぎ、飲み込みや発音などの機能の発達をうながします。



(遊びのメニュー) ⇒ 鳥取県健康政策課HP <http://www.tottori.lg.jp/dd.aspx?menuid=116445>

◇保護者アンケートの結果について・・・

《食べる早さはどうですか?》



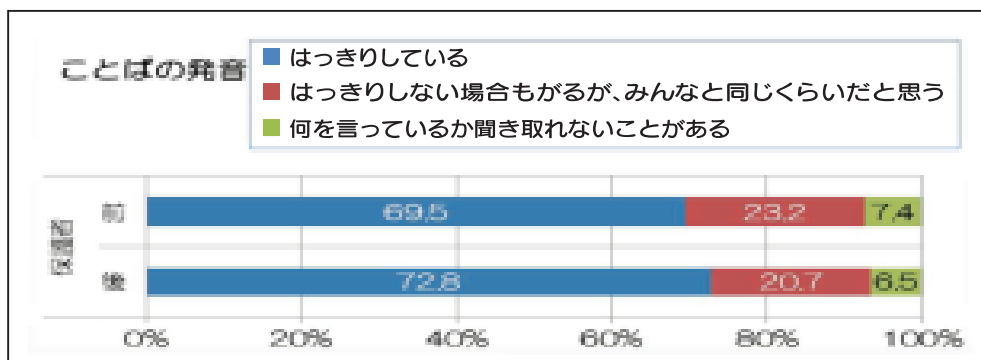
「食べるのが早い」

例1	よく噛んで（噛めて）いないかもしれません。よく噛まないで十分に飲み込める大きさにならず窒息してしまう危険性もあります。
例2	飲み込みにくいため飲み物で流し込んで食べるといった間違った食べ方を習得しているかもしれません。よく噛んで食べると食品の味を知り、味覚の発達にもつながります。
例3	食事をする時にせかされて食べているのかもしれませんが、食事環境を見直してみる必要があります。
例4	やわらかすぎてかまなくてもよい献立に偏っているかもしれません。30分程度で食べるように適度な硬さのある献立を考えましょう。

「食べるのが遅い」

例1	スプーンや箸を上手に使えていますか。手先の器用さや目で確認してスプーンや箸を操作するなどの目と手の発達も関係があります。一般的に指先を上手に使ってスプーンが使えるのが3歳以降といわれています。
例2	遊び食べになっていませんか。子どもの集中できる時間は30分程度といわれています。食事に注意が向かなくなったら切り上げましょう。
例3	歯の生えそろう方にあつた食形態になっていますか。食べるのが難しい献立では食べるのが遅くなってしまいます。

《ことばの発音は、はっきりしていますか?》



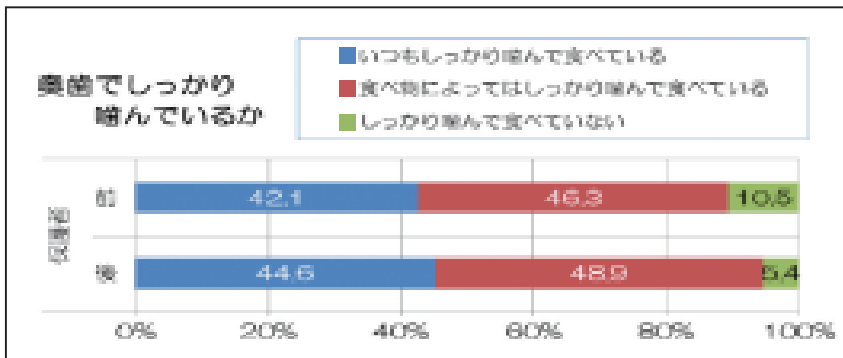
※「話す」と「食べる」のには「口」を使います。発音が不明瞭であれば、食べることも上手にできないことがあります。ただし、発音の成長には、段階があります。

(参考)「発音の完成年齢」⇒

【参考】 発音の完成年齢

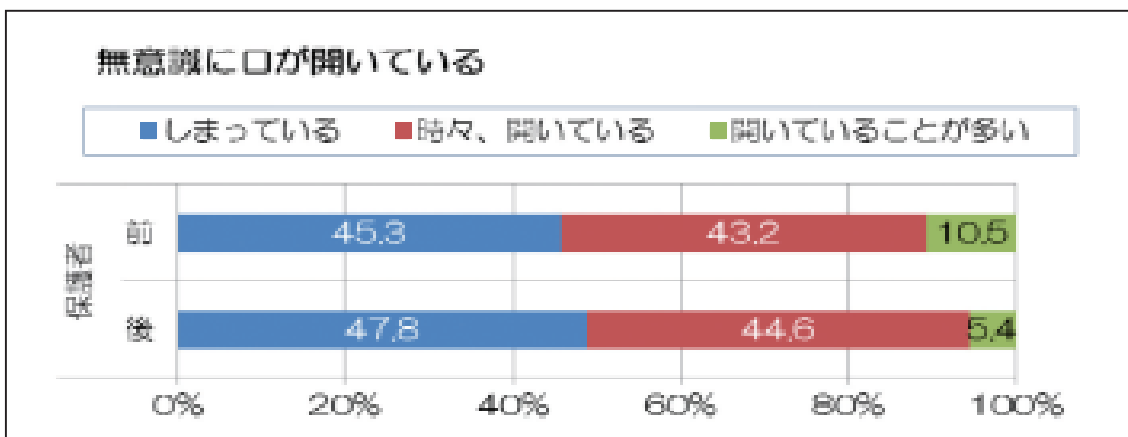
年齢	完成する構音
2歳代	パ行、バ行、マ行、ヤヨユワン、母音
3歳代	タ行、ダ行、ナ行、カ行、チャ行
4歳代	カ行、ハ行
5歳代	サ行、ザ行、ラ行

《奥歯でしっかり噛んで食べていますか》



※硬い食べ物をばりばり食べるというよりも、噛む回数をたくさん噛むように心がけましょう。
たくさん噛むとつばがたくさん出て、食べ物を飲み込みやすくし、消化を助け腸の免疫機能を高めます。

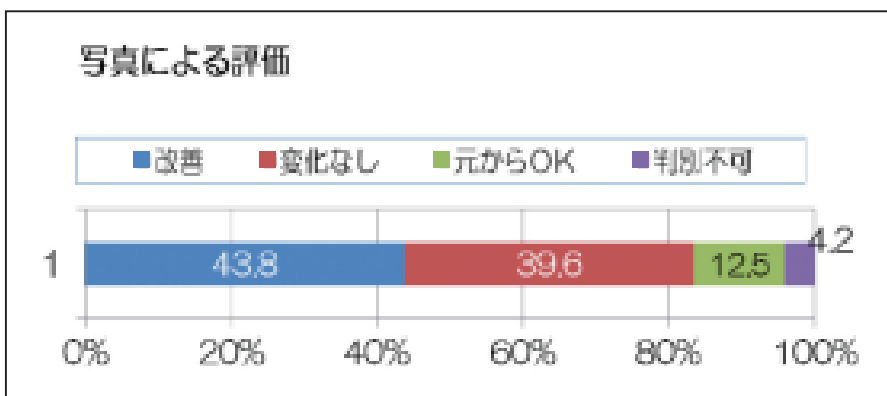
《無意識に、口がポカーンと開いていますか》



※口呼吸は、歯ならびやかみ合わせにさまざまな形で影響を及ぼします。口呼吸は、慢性鼻炎や扁桃肥大などがあると起こりやすくなります。鼻からの呼吸を回復するために耳鼻科医による対応が必要となる場合もあります。（参考『乳幼児の口と歯の健診ガイド』日本小児歯科学会）

◇写真の結果について・・・

お口を使った遊びで食べたり飲んだりする筋肉を使いますが、毎日少しずつ変化するため、身近な方のほうがかえって変化に気が付きにくいということがあります。そのため、遊びの前と後の写真による変化を見たところ約4割のお子様に改善がみられました。ただし、今後変わる可能性もあります。



【改善の主な内容】

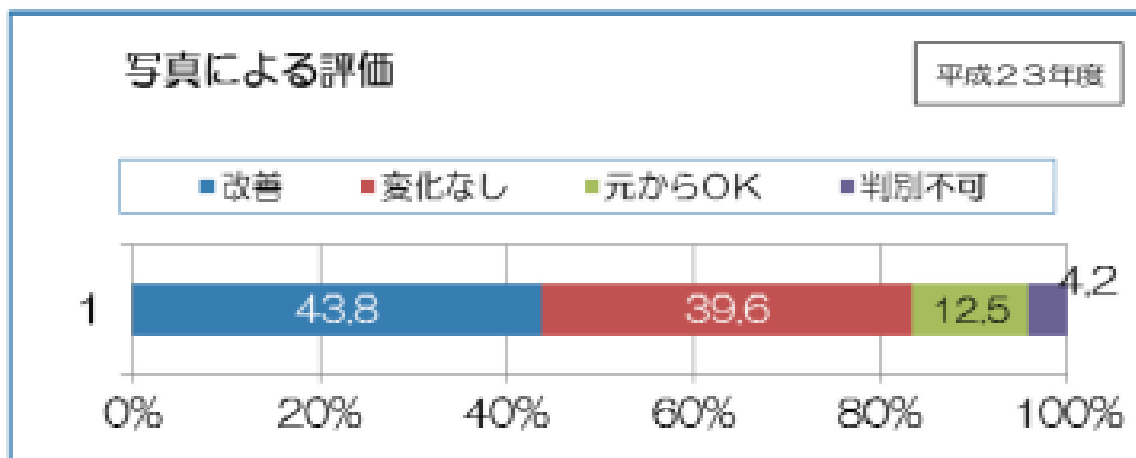
- ・口角が上がってきている
- ・オトガイ筋（下唇の下の顎のあたりの筋肉）の緊張がとれている
- ・口角間が広がってきている
- ・口唇ラインの改善
…等々

【参考】写真で見るお口を使った遊び（約3か月間）の前後の変化

*口の周りの筋肉の変化を客観的に評価するため、各モデル園の対象児（年中児で保護者の了解が得られた者）の顔の正面観等を保育士により撮影しました。

*判定は、口の周りの筋力やバランスの変化について、鳥取県西部歯科医師会の専門医の協力を得て行いました。

4割以上の子に口の周りの筋力やバランスの改善がありました

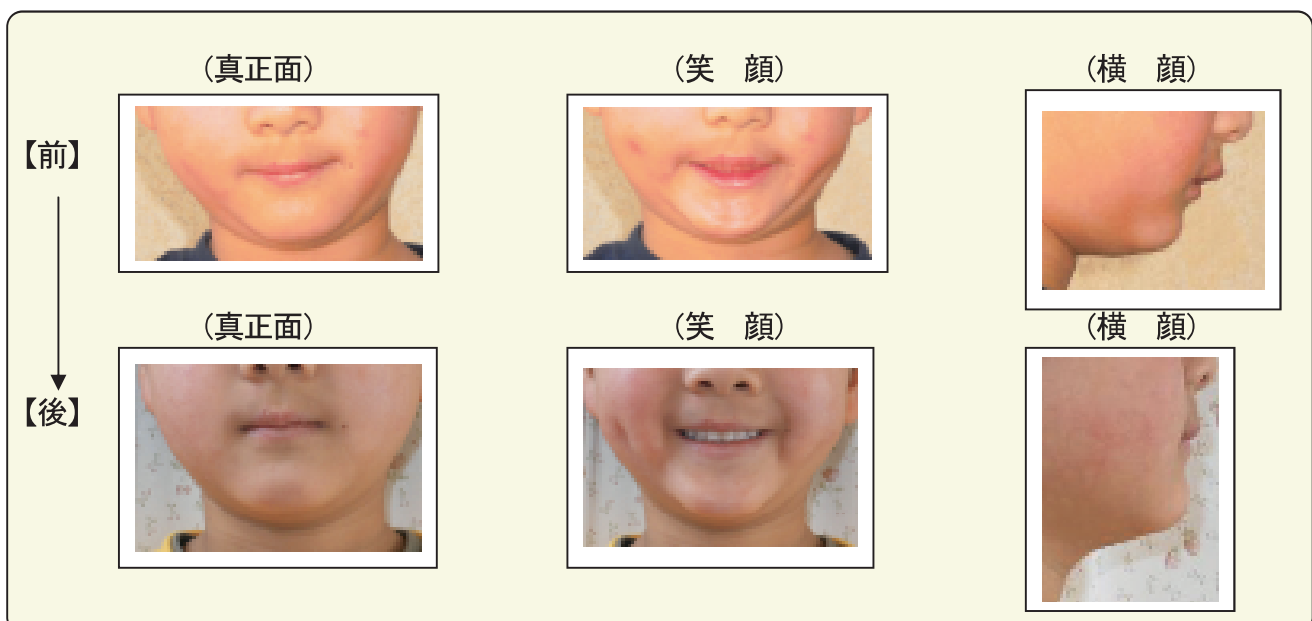


どんな変化があったか？

*お顔の写真の使用については、保護者の了解を得ています。

事例1

口の周りの筋肉の緊張が取れてきて、力を入れなくても自然に口が閉じられる状態になってきました。



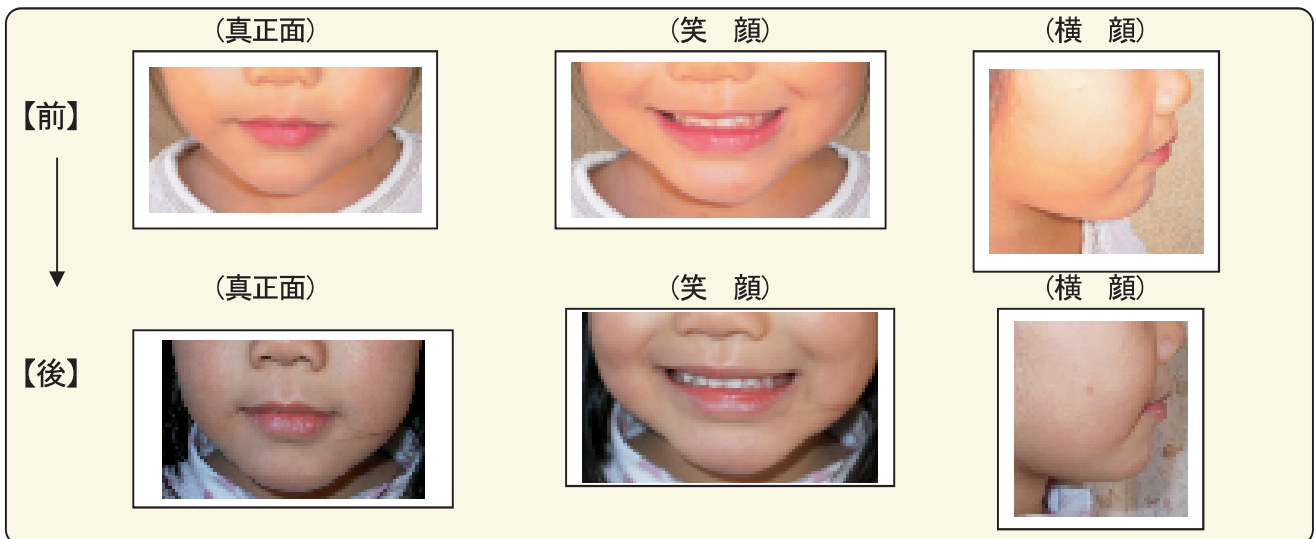
事例2

口の周りの筋肉に力がつき口角が上がってきました。また、上唇と下唇のバランスが良くなり、唇の傾きがなくなってきました。片方だけかむことがなくなったと考えられます。



事例3

口の周りの筋肉に力がついてきて、上唇と下唇のバランスが良くなってきました。筋力がつくとも意識しなくても口が閉じられるようになり（鼻が詰まったりしていなければ）、鼻で呼吸ができるようになってきます。鼻翼が広がってきており、口呼吸から鼻呼吸へ変わってきているのではないかと考えられます。



事例4

上唇と下唇のバランスや、笑った時の口の傾きが良くなってきました。

