

6月4日~10日

歯と口の健康週間

# ストップ!!! おくちポカン



3割以上の  
子どもたちが  
口呼吸をしています

放  
し  
な  
さ  
な  
い  
口  
を  
閉  
め  
て  
ま  
ん  
な  
さ  
な  
い

おくちポカンは口呼吸やアレルギー性鼻炎など  
と関連があるといわれており、歯並びや発音に  
影響するだけでなく、集中力や学習能力の低  
下、食品による窒息事故にもつながります。新  
潟大学大学院などの研究グループの調査結果  
によると、3歳から12歳までの3,399人の子ど  
ものうち、3割がおくちポカンの状態で、この割  
合は年齢とともに増加しています。おくちポカ  
ンは自然治癒することが難しいので、唇や舌の  
力を鍛えることが大切です。

## ☑️ 口呼吸チェック表 1つ当てはまれば黄信号! 3つ以上は赤信号です!!

- 姿勢が悪い
- 風邪をひきやすい
- 食べるときにクチャクチャ音を立てる
- 唇が乾燥しやすい
- 口内炎がでやすい
- いびきをかく
- 歯並びが悪い
- 鼻が詰まりやすい
- ロがポカンと開いている

あいうべ体操やベロ回し体操は唇や舌を効果的に鍛えられます!

日本医療福祉生活協同組合連合会

