

3歳からはじめる あいうべ体操

増えています！“お口ぽかん”の子どもたち



3歳～12歳の子どもの

3人に1人(30.7%)が

“お口ぽかん”

新潟大学大学院 齋藤一誠准教授らの研究グループ
“お口ぽかん”に関する全国大規模疫学調査より

■見た目はかわいい“お口ぽかん”なぜいけないの？

1 おし歯や歯肉炎になりやすい

→口が乾き，唾液が少なくなるため，**歯に歯垢（プラーク）がつきやすくなる**

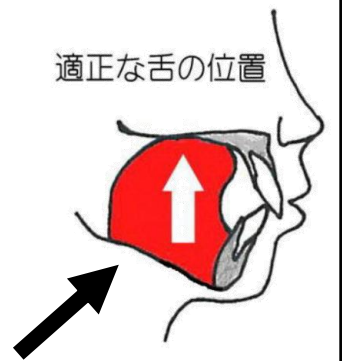
2 風邪やアレルギーにかかりやすくなる

→鼻ではなく**口で息をするとウイルスやほこりが体に入りやすくなる**

3 歯並びにも影響

→口が開いていると舌の位置が下がっているため，**歯並びに影響**を与えることがある *正しい舌の位置=上あごにペタッとくっついている状態

適正な舌の位置



■お口ぽかんを治すあいうべ体操をやってみよう

「あーいーうーべー」をゆっくり4秒ずつ 1日**30**回行います。



あ

口を大きく開く



い

口を大きく横に広げる



う

唇を前に突き出す



べ

下に「べー」と伸ばす

朝10回，昼10回，夜10回と分けてやってもOK！

■あいうべ体操を保育園で3か月間取り組んだ結果

お口ぽかんの子が減った！

1分以上，口を閉じることができるとの子が55%→73%に増加

口を閉じる力がつき，食べ方が上手になった子も増えた！！

口を閉じてモグモグすることが上手になりました。

クチャクチャと音を立てて食べる子18%→9%に減少

