

「話す」「食べる」を支える

口の中の力持ち 舌 した その2

1 赤ちゃんの「舌」

赤ちゃんにとって「舌」は栄養補給のための大事な器官です。赤ちゃんは、おっぱいを飲む時に大きく口を開き、お母さんの乳首を「パクッ」とくわえ、舌を動かしながら乳首を押しつぶし、搾り出すように母乳を引き出します。これを哺乳反射といい、この赤ちゃんのしごくような「舌の動き」によって、ホルモンの働きが促され、ますます母乳が作られ、赤ちゃんは、お腹いっぱい母乳を飲むことができます。

このように私たちは、生まれてすぐ「舌」を使い、「舌」の恩恵を受けて成長するのです。



ほにゅうか
哺乳窩

赤ちゃんだけにある、上顎中央のくぼみ。お母さんの乳首がこのくぼみにしっかり固定される。

2 舌・口の育ち

日々の成長に伴い赤ちゃんの口の機能も「母乳を飲む」口から「離乳食→幼児食→ふつうの食事」と食事形態に応じた口へと成長します。「食べる」動きができるようになるためには、哺乳反射がだんだんなくなり、唇を使って食べ物や飲み物を判断し取り込むことを覚えます。そして、唇、頬、舌、顎を全部使って、食べ物をすりつぶす、噛みつぶす、混ぜ合わせるなど、さまざまな動きができるようになっていきます。

同時に、「話す」機能も育ちます。まだ上手に話せなくても話そうとすることも口のトレーニングとなり、やがて舌は正しい位置に収まります。おもちゃなど、何でも口に運び物性を確認することは、哺乳反射を弱め、口の機能を発育させるトレーニングとされています。

口を上手に閉じることができるようになると、よだれが垂れる「赤ちゃんの口」から「おとなの口」に近づいていきます。



3 遊びながら! 口・舌の運動にもなるゲームあれこれ

ゲームを楽しみながら、お口の周りの筋肉をキュッと締めて、カッコいい口元を作りましょう!

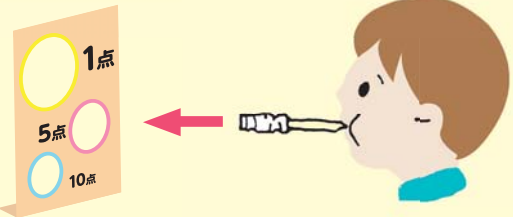
ストロー吹き矢でホールインワン

用意するもの

- ストロー(紙の袋に入っているもの)
- 吹き矢の的

遊び方

1. ストローの先端に紙袋を寄せ、つけたままストローを吹きます。
2. ストローを的の穴に向けて「フーッ」と吹いて袋を飛ばします。



絵合わせでお口をキュッ!

用意するもの

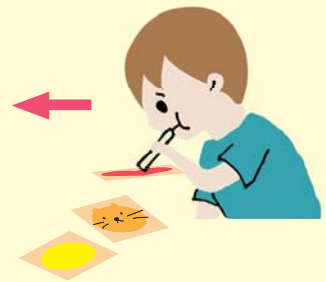
- ストロー
- 絵のカード
- カードと同じ絵を描いたシート

遊び方

1. テーブルに絵のカードとシートを並べます。
 2. 読み上げられた絵のカードを探しストローで吸い上げます。
 3. シートの同じ絵の所にカードを置きます。
- ※吸ったまま運ぶことができない場合は吸い上げた絵を手に取り置いてください。



紙にカードと同じ絵を描いておく



顔じゃんけん

遊び方

- 複数の人たちと顔の表情でじゃんけん遊び。
- ひとりの人が音頭をとりみんなで対戦します。
- 道具を使わずに簡単に遊べます。

グー



口をギュッと結ぶ

チョキ



唇をキュッとつき出す

パー



口を大きくあける

(公益社団法人日本歯科衛生士会 地域歯科保健委員会)