

むし歯ZERO通信

令和4年7月20日
芽室町子育て支援課
子育て支援係 発行
電話 62-9733

むし歯ZERO通信では、歯と口の健康についてお伝えしていきます。是非ご家族でお読みください。

●舌の役割

話す・食べる・呼吸をする…すべてに舌を使います！
上手に使えていますか？ もう一度、確認してみましょう。



●舌の発達

赤ちゃんは、お腹にいるときから母乳を飲むための機能を獲得していきます。生まれてすぐに、お母さんのおっぱいにピッタリとつけて下あごと上あごで、しごくようにお乳を飲んでいきます。その後、離乳食期を経て、唇や舌をうまく動かして食事ができるようになります。3歳ごろまでには、舌の機能を習得して、食べ物を噛み飲み込む一連の動作を学びます。

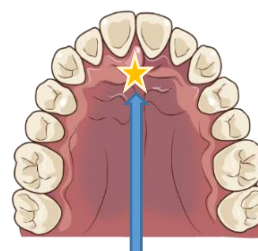


●舌は筋肉でできている

舌はいろいろな筋肉でできています。舌の先はどこにもつながっていないため、自由に動かすことが可能です。しかし、筋力が弱ってくると、だらんと垂れ下がってしまいます。それが口呼吸の原因となり、口からばい菌が侵入しやすくなり、風邪などの病気にかかりやすくなってしまいます。

●正しい舌の位置

上あごの真ん中の前歯2本の真裏にあるふくらみを「スポット」といいます。舌の正しい位置は、舌先がスポットに軽く当たっていて、舌全体が上あごの天井に、密着している状態です。



スポット

●舌の機能を育てるために

1、抱っこの仕方

産まれてすぐの赤ちゃんは鼻呼吸しかできません。
しかし、抱き方により首が後ろに反ると、口を閉じることができないので、お口が開いた状態になります。
鼻呼吸をしやすくするために、赤ちゃんの自然な体勢である「Cカーブ(背中カーブ)」をキープするようにしましょう。



Cカーブ

2、ハイハイは筋肉トレーニング

ハイハイをたくさんすることで、上半身の筋肉（腹筋、背筋、胸筋）がしっかり発達します。
そして、ハイハイをしている時は、舌が上あごに接して、正しい位置にあるため、鼻呼吸の土台作りができます。



3、食するときの環境を整える

- ①イスに深く腰掛け、背筋をピンと伸ばしましょう。
- ②テーブルに向かってまっすぐ座り、テレビを見ながら食べることはやめましょう。
- ③足を床に着けて、座るようにしましょう。

下あごの筋肉は、首や背中などの筋肉と連動しています。
正しい姿勢で食べることは、食べる力を育みます。



●舌を鍛える体操

