



食べること・飲み込むこと・話すこと



年中になる我が息子。少し前から気になることが……。それは何か集中している時、口がポカーンと空いてしまうこと。もう一つは乳歯同士の隙間が以前よりもなくなってきていることでした。顎が小さいのかな？口周りの筋力が衰えているのかな！と思い我が家で実践している内容をご紹介します。

昔の子と今の子

食生活の変化によって、柔らかくそれほど噛む力のいらぬ食べ物が増えてきました。昔よりも現代人の顎の小ささは「噛まない」、「顎を使わない」ことによるところが大きいと言われています。

噛むことで

噛み応えのあるものを「しっかり噛んで食べる」ことによって顎は大きく発達していき、永久歯が生えてくるスペースができます。また脳への血流も増し、脳に刺激を与えます。

使わなければ発達しない

顎が発達しないと舌のおさまるスペースが狭くなり、舌が奥に追いやられます。すると鼻呼吸しづらくなり口呼吸となってしまいます。口呼吸ではダイレクトに外気が肺に入ってしまうため病気にもなりやすくなります。柔らかな喉ごしの良いものばかりでは舌や口周りの筋肉も発達しません。また口を閉じる力が弱いと食べこぼしが多くなり、舌の動きが弱いと発音も不明瞭になります。

成長期の今だからこそ

舌の位置を正常に戻し、飲み込む力、話す力をつけていくのは成長期が重要です。「あいうべ体操」では頬・口周り・舌全体の筋力を鍛える体操ですが、「パタカラ体操」は唇、舌の動きを強化する体操です。ぜひお家でもお子さんと一緒にやってみてください。

◆パタカラ体操◆

パ・パ・パ・パ パンダ
タ・タ・タ・タ タイコ
カ・カ・カ・カ カラス
ラ・ラ・ラ・ラ ラッパ



ポイント

一音一音を伸ばさずにはっきりと大きな声で発音します。2回繰り返します。

「パタカラ」を発音できればいいので「ラッパ」を「ライオン」などに置きかえてもOKです

注意点

パパパ × パッパッ ○
パーパー ×

唇を閉じた状態から「パッ」と破裂するように発音	舌を上あごにつけてから「タッ」と一気に離して発音
<p>唇を閉じる運動</p> <p>食べこぼしなどを軽減する唇をしっかりと閉じる力がつきます。</p>	<p>舌で上顎をぐっと押す運動</p> <p>舌の先で食べ物を押しつぶす筋力が鍛えられます。</p>
のどの奥に力を入れて「カッ」と声を前に出すように発音	舌を丸めて上あごにつけてから一気に「ラッ」と発音
<p>喉の奥に力を入れる運動</p> <p>まとめた食べ物をスムーズに食道へ運ぶ訓練ができます。</p>	<p>舌を反らせる運動</p> <p>食べ物をまとめ、飲み込みに必要な舌の筋力を鍛えます。</p>

おしゃべりを楽しんで

お子さんに話しかけた時、目を合わさず、口もあまり動かさずに「うん」「ううん」という返事だけで会話が終わってしまうことはありませんか？保護者の方達も「靴（脱いでね）」「服（着てね）」と単語だけで話しかけていませんか？園でも年齢的に文章で話せる子ども達が「先生お茶（ください）」「トイレ（行ってもいいですか）」など単語だけで会話している姿を見かけます。

小さい頃は一生懸命言葉にして伝えようとしてくれていた子ども達。周囲の大人の様子をよく見えています。会話はキャッチボール、こちらの問いかけ次第で返事も変わってきます。「今日は何して遊んだの？」『なわとび』『なわとびは楽しかった？』『楽しかったよ』『楽しかったんだね。なわとびはどんなふう楽しかったの？』『〇〇ちゃんとね…』帰り道やお風呂、寝る前などリラックスできる時間を見つけ「おしゃべり」を親子で楽しんでみてはいかがでしょうか。思春期に会話が少なくなっても、何気ない日常の思い出はずっと心に残っていくと思います。

(宝田)