

子どもの3割は口が開いたまま！？



子ども達の中で最近「口を閉じていられない」ケースが増えています。新潟大学の研究によると、3～12歳の子供を対象にした調査では約3割が日常的に口の開いた状態「**お口ポカン**」だとされています。年齢が上がるると特に割合が高くなるので、今回は早めに対策しておきたい「お口ポカン」についてお伝えします。

お口ポカンがダメな理由

- 姿勢の悪さ
- 口臭
- 虫歯
- 風邪・インフルエンザ

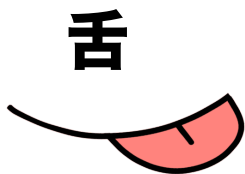


口の中が湿りやすくなるので、唾液による口の洗浄や殺菌がうまく機能しなくなります。これにより虫歯や風邪を引きやすくなるのです。

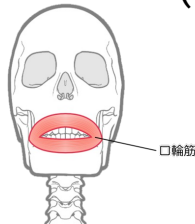
またアゴが上を向きやすくなるので姿勢も悪くなり、いびきも描きやすくなります。いびきがあると、寝ている間の酸素の取り込みも悪くなるので、良い睡眠にならず日中の集中力の低下にもつながります。

お口ポカンの原因

一番の原因は



口周り



これらの**筋肉**が弱いからです

(口や舌の筋力が発達しにくい原因)

- 柔らかいものばかり食べる
- 噛む回数が少ない
- 口遊びが少なくなった
- 歯並びの悪さ
- アレルギー性鼻炎（鼻詰まり）



お口を閉じるトレーニング

- あいうべ体操
- ガムを噛む
- 食材を大きめにカットする
- 風船・風車・シャボン玉での口遊び
- 硬めのお菓子や食材を食べる



あー



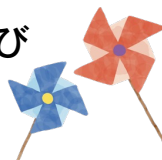
いー



うー



べー



参考文献：

・新潟大学「子どもの“お口ぽかん”の有病率を明らかに - 全国疫学調査からみえた現代の新たな疾病 -」