

その「お口のクセ」 見逃していませんか？

～最近、こんな様子はありませんか？

もしかすると「口腔機能発達不全症」のサインかもしれません～

「口腔機能発達不全症」とは、食べる・話す・呼吸するなど
お口の機能が年齢に応じて十分に発達していない状態です

チェックしてみよう！



- | | |
|---|---------------------------------------|
| ☐ いつも口がぽかんとあいている | ☐ 発音がはっきりしない |
| ☐ 食べるのが遅い、丸のみしてしまう | ☐ 指しゃぶりがやめられない |
| ☐ よくむせる、飲み込みにくそう | ☐ 姿勢が悪い（猫背） |
| ☐ 硬いものを食べない | |



このまま放っておくと、歯並びや噛み合わせへの影響、むし歯や歯ぐきのトラブル、発音や会話への影響、姿勢や呼吸など全身への影響につながることがあります

今日から少しずつ意識してみましょう！

食事の姿勢を
正しましょう

- ・背筋を伸ばして
- ・足を床にしっかりとつける



しっかり噛んで
食べましょう

- ・いつもより10回多く噛む
- ・噛み応えのある食品も取り入れる



お口の周りを
鍛えるトレーニング
をしてみましょう

- ・ラップのおもちゃ
- ・ゴム風船・あっぷっぷ
- ・ストローでぶくぶく 等



口を閉じて
鼻で呼吸する習慣を
身につけましょう

