

小児口輪筋トレーニング

唇マッサージ

手指で口唇周囲をつまんだり、つまんで押し上げたり下げたりするなど、口唇・口輪筋のマッサージをしましょう



コップ飲み

コップ飲みは唇や手首の細かい動きを必要とします。

こぼさないように唇で堰き止めて息をしたり、手首を回旋させたりする工夫が必要です。日常生活に取り入れてみてください。

お風呂ブクブク遊び

お風呂で鼻を出して、唇を湯船の中につけて「ブクブクブク」。

鼻で空気を吸って、口から出すという動作を楽しみながらやってみましょう。日常生活に取り入れてみてください。

吹くトレーニング

笛のおもちゃ・風車・風船・吹き戻しを使って、遊びながら楽しんで口輪筋を鍛えてみましょう。



シャボン玉遊び

シャボン玉を吹くときは、口をすぼめて息を口から強く吹き出す必要があります。この口をすぼめる、呼気をすぼめた口唇から出すという動作で、口輪筋を鍛えることができます。遊びにとり入れてみてください。

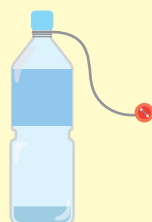


引っ張り遊び

- ①紐をつけたボタンを準備します。
- ②前歯と口唇の間にボタンを挿入してください。
- ③紐を引っ張ってボタンが口腔外へ出ないように耐えます。
 - ・口唇に力を入れて、口輪筋を鍛えてみましょう。
 - ・1日10回やってみましょう。

ペットボトルトレーニング

- ①ペットボトルの先に大きめのボタンをつけた糸を巻きつけます。
- ②ペットボトルに少量の水を入れます。
- ③ボタンを上唇と下唇でくわえます。
- ④歯では噛まずにペットボトルを持ち上げます。
 - ・3分間キープを1日3セットを目標にやってみましょう。
 - ・慣れてきたら水の量を増やしていきましょう。



フーセンガムをふくらませる

- ①ガムをよく噛みます。
- ②やわらかくなったガムを舌で伸ばします。
- ③伸ばしたガムに舌を入れて、息を吹き込んでふくらまします。
 - ・一連の動作が舌や口周りの筋肉を鍛えます。



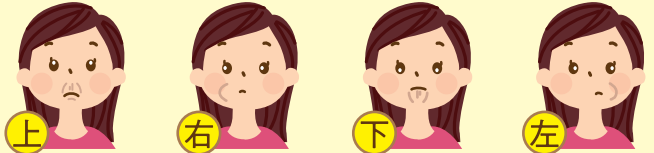
お口でキープ

- ①ストロー・定規・名刺などを唇にはさみます。
 - ②はさんだものがグラつかないようにキープします。
- ・1日2分3セットを目標にやってみましょう。



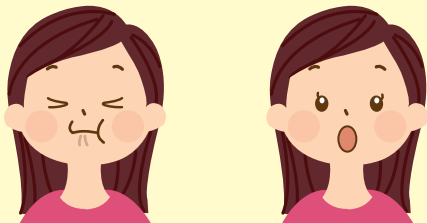
舌回し

- ①口をしっかり閉じます。
 - ②口を閉じたまま、舌の先で歯ぐきの表側をなぞるように、上下の歯の端から端まで一周させます。
 - ③左回りに20回、右回りに20回が1セットです。
- ・1日1セットを目標にやってみましょう。



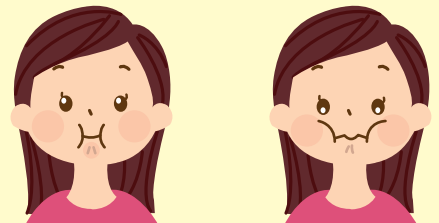
お口でポン

- ①上下の唇を歯側（内側）に巻き込みます。
 - ②唇を巻き込んだまま2秒保持します。
 - ③2秒保持した後にポンと音が鳴るようにO字型の口唇にしましょう。
- ・1日10回やってみましょう。



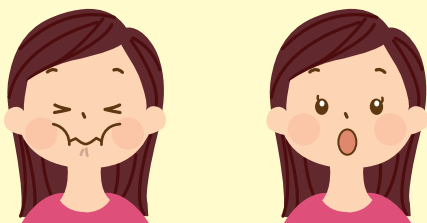
亀の口

- ①頬を内側に吸います。
 - ②下唇が見えなくなるまで吸います。
 - ③上唇のみ見えている状態で3秒キープします。
- ・1日10回やってみましょう。



タートルポップ

- ①頬を内側に吸います。
 - ②下唇が見えなくなるまで吸います。
 - ③ポンと音が鳴るようにO字型の口唇にしましょう。
- ・1日10回やってみましょう。



バルーンチーク

- ①頬と上唇、下唇の空間に空気を溜めます。
 - ②そのまま5秒キープします。
- ・1日10回やってみましょう。

