

親子で楽しく！
お口の力を育てて、健やかな未来へ

児童対象

歯科的な

口腔周囲筋肉の トレーニング

口呼吸や
口唇閉鎖不全の
改善にも！

お口のまわりの筋肉(口唇・舌・頬など)を鍛えることは、
食べる・話す・呼吸する力を育て、将来の歯並びや発音、
集中力にもつながります。
歯科医師・歯科衛生士と一緒に、
楽しくトレーニングしてお口の健康を育てましょう！

お口のまわりの
筋肉を
きたえよう！

楽しく
トレーニング♪



小児口腔
機能低下の
予防・改善



口唇閉鎖不全の
改善



口腔周囲筋の
トレーニングで
健やかな成長を！

お口の健康は、未来へのチカラ。

日時

10月3日(土)
13:00~16:00

場所

岡書おとふけ木野店
(音更町木野大通西15丁目2番地)

対象

親子対象 (※お子さまは児童が対象です)

内容

- ☑ お口の機能チェック
- ☑ 口腔周囲筋肉のトレーニング体験
- ☑ 歯科医師・歯科衛生士による相談コーナー
- ☑ ご自宅でできるトレーニングのアドバイス

※内容は変更になる場合があります。

参加無料
予約不要

お気軽に
ご参加ください！

歯科のプロがサポートします！

歯科医師



5名

歯科衛生士



5名

トレーニングのサポートや
お口のケアについてアドバイスします！

参加のメリット

- ☑ お口の機能を楽しくチェック！
- ☑ 将来の歯並びや発音のサポートに！
- ☑ お子さまの自信と笑顔を育てる！

ご参加のお子さまに
**歯ブラシ
プレゼント！**



お子さまの健やかな成長のために、
お口の力を一緒に育てていきましょう。
皆さまのご参加を心よりお待ちしております！



主催

十勝歯科医師会



TOKACHI
DENTAL ASSOCIATION

協力

- 音更町教育委員会
- 帯広コア専門学校
- 岡書おとふけ木野店
- 株式会社ジーシー

口腔機能を鍛えて、 未来を切り拓け!

口腔機能改善・口腔周囲筋のトレーニングで、
毎日が健康的で前向きな成長を育みます。

口腔周囲筋のトレーニング

アイウベ体操や舌ぐるぐる運動で、お口のまわりの筋肉をしっかりと動かしましょう!

アイウベ体操

ア

大きく開く



イ

横に引く



ウ

前に突き出す



ベ

下に伸ばす



それぞれの動きをゆっくり大きく、1セット4秒程度を目安に、
1日3セットを目標にしましょう。

舌ぐるぐる運動

右回り

唇の裏をなぞるように
右回りに10回まわす



左回り

唇の裏をなぞるように
左回りに10回まわす



口を閉じたまま、舌先で唇の裏側をゆっくり大きく回しましょう。

練習方法の習得ステップ

楽しく、わかりやすく学べるようにサポートします!

01 ペーパーをお渡し

わかりやすい
練習方法のペーパーを
お渡します。



02 iPadでムービー視聴

動画を見ながら、
正しい動きを
確認します。



03 鏡で確認

鏡を見ながら
自分の動きを
チェックします。



練習方法を習得した方に

歯ブラシを
プレゼント!



帯広コア衛生士学校
のご協力のもと

歯科衛生士がトレーニングの方法を丁寧に指導します。
お口の健康づくりと一緒にサポートします。



歯科医師によるチェック&アドバイス

歯科医師が、お口の状態や生活習慣を
総合的にチェックし、アドバイスします。

✓ 毎日の食事スタイルや食べ物の内容



✓ モバイル画面を見ている時間



口腔周囲筋の発育が、未来の健康をつくります

- ✓ 口腔周囲筋がしっかり発達すると、唾液がたくさん出て、お口の中をきれいに保ちやすくなります。
- ✓ 唾液が分泌されることで、虫歯や歯周病の予防にもつながります。
- ✓ 口をしっかりと使うことで、正常な咀嚼ができ、消化を助け、全身の健康にも良い影響を与えます。



歯並びの良さは、見た目の美しさだけでなく、
かみ合わせや発音、呼吸などの機能美にもつながります。

正しい習慣が、未来の自信になる。

毎日のトレーニングと正しい生活習慣で、未来の笑顔と健康を育てましょう!



口腔周囲筋肉に対するアイウベ体操

口のまわりの筋肉（口腔周囲筋）を動かすことで、食べる・話す・発音するなどの機能を高め、お口の健康や表情の発達を促します。

やり方 それぞれの動きをはっきりと、ゆっくり大きく行いましょう。1セット4秒程度を目安に、1日3セットが効果的です。



「アー」と口を大きく開く



口を縦に大きく開けて、のどの奥が見えるようにします。



「イー」と口を横に引く



口角を横にしっかり引いて、歯が見えるようにします。



「ウー」と口を強く前に突き出す



唇をすぼめて、前に突き出します。



「ベー」と舌を突き出して下に伸ばす



舌をまっすぐ前に出して、下あごに向けて伸ばします。

ポイント



- 鏡を見ながら行くと、動きがよくわかります。
- 毎日続けることが大切です。
- お口や顔の力をしっかり使うことを意識しましょう。
- 食事や会話、発音の改善にもつながります。

楽しく声を出してやってみよう！

舌ぐるぐる運動

舌を唇の内側に沿って大きく回し、口のまわりの筋肉や舌の動きを鍛えます。食べる・話す・飲み込む力の向上につながります。

やり方 口を閉じたまま、舌先で唇の表側をなぞるようにゆっくり大きく回しましょう。

1 スタート



舌先を上の前歯の表につけます。

2 右回り



前歯の表に沿って、舌を右回りに10回まわします。

3 左回り



前歯の表に沿って、舌を左回りに10回まわします。

4 ゴール



左右10回ずつ終わったら休憩します。

ポイント



- 舌の表側をしっかり動かしましょう。
- 顔ではなく舌を大きく動かします。
- 鏡を見ながら行くとわかりやすいです。
- 毎日続けることが大切です。



期待される効果

- ✓ 口唇閉鎖力アップ
- ✓ 舌の筋力アップ
- ✓ 発音の改善
- ✓ 飲み込む力の向上
- ✓ お口ポカン予防



無理のないペースで、楽しく続けましょう！



十勝歯科医師会製作

