

いきいき

歯っぴ〜新聞 no. 10

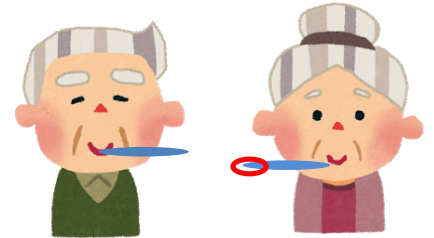
ゆかわ歯科クリニック

東広島市高屋町小谷3300番地

082-434-6552

レクリエーションで楽しみながら

口腔機能アップをめざそう！



ストローで吹き矢

【期待できる効果】

口腔機能の改善、軟口蓋挙上機能の改善、
口唇閉鎖機能の改善

【準備するもの】

太いストローとその中に入るくらいの細い
ストロー。細いストローの先に詰めるティッ
シュ（ある程度重みがある方が飛びやすい）

【ゲームの方法】

- ① 的を作る。(段ボールなどで様々な大きさ
や形を切り抜き、それぞれに点数をつけ
る。
- ② 順に思いっきり吹き矢を吹き、的に当て
ていく。



輪ゴムリレー

【期待できる効果】

舌挙上持続力の改善、顎閉鎖機能の改善

【準備するもの】

ストローもしくは割り箸
輪ゴム（赤や緑など色のついた輪ゴムの
ほうが見えやすい）

【ゲームの方法】

- ① グループに分かれて、横に座っても
らう
- ② ストローを舌と上の歯ではさむ
- ③ ストローの先に輪ゴムをかけて、順
に次の人に輪ゴムを渡していく。
*手は使わず、口だけで頑張ってもら
う！

グー



チョキ



パー



お口でじゃんけん

【期待できる効果】

口唇運動の改善、舌運動機能の改善

【ゲームの方法】

- ① 参加者に口の形を説明する
- ② グーは口をとがらせる
- ③ チョキは舌を出す
- ④ パーは口を大きくあける



歯科衛生士 福田の今月のおすすめ

昔からある吹き戻し(駄菓子屋さんなどで
売っている物)も口腔機能のトレーニングに効果が
あります。

最近は吹く力を加減することにより、じゃんけんが
できるものもあります。



質問などございましたらいつでもご連絡ください。

ゆかわ歯科クリニック 担当 福田

Tel&fax082-434-6552