



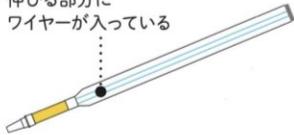
最新！口トレ遊び！



ご存じですか？口笛が吹けない子、ガムで風船を作れない子が多い事。大人である私たちにとっては生活にとけこんだ遊びでした。でも、子供を取り巻く環境は昔と違い、お口を使う機会が減ってきています。じつは口遊びは、たかが“遊び”ではなく、機能アップをうながす“トレーニング”。子供から大人まで、楽しくできる「口トレ遊び」をご紹介します。

おすすめ度	1人でもできる ★★★★★	子ども向け ★★★★★
	仲間と一緒に ★★★★★	大人向け ★★★★★

伸びる部分にワイヤーが入っている



ティッシュペーパーを上に向けて、ピロピロでキャッチする「ピロピロティッシュつかみ」。
中澤桂一郎先生*考案。
*利根保健生活協同組合 利根歯科診療所 所長



ピロピロ (吹き戻し)

昔からあるピロピロ（吹き戻し）。最近では美容や医療・介護現場向けだけでなく、アスリート向けのトレーニングツールとしても活用されています。おもちゃのピロピロとは違ってピロピロの伸びる部分（巻紙）にワイヤーが入っており、負荷がかかるようになっています。

おすすめ度	1人でもできる ★★★★★	子ども向け ★★★★★
	仲間と一緒に ★★★★★	大人向け ★★★★★☆

風船ガムで遊ばないなんてもったいない！楽しくておいしくて、しかも健康になれる！これも口トレ遊びにぴったりなツールです。



- ①ガムをよく噛み、丸い形を作ります。
- ②ガムを舌の上でうすく伸ばします。
- ③ガムの真ん中に舌を入れます。



- ④舌を手前に少し引いて、息を吹きこみます。



風船の
できあがり！

風船ガム

傘入れ袋に息を吐いて空気を入れるという口トレ遊びです。空気を入れたあとは、ねじってテープで止めればおもちゃとして大活躍！子どもたちは大喜びです。これを使ったチャンバラごっこも定番ですね。

おすすめ度	1人でもできる ★★★★★	子ども向け ★★★★★
	仲間と一緒に ★★★★★	大人向け ★★★★★



傘入れ袋風船

高田佳子さん*が推奨する「笑いヨガ」は、笑いながらお口を大きく開けたり、舌を出したりします。唾液もたくさん出ますから、口トレとしても全身の健康のためにも最適です。小顔や美肌効果も期待できますよ。毎日取り組みたい遊びです。
*日本笑いヨガ協会代表

おすすめ度	1人でもできる ★★★★★	子ども向け ★★★★★
	仲間と一緒に ★★★★★	大人向け ★★★★★

● 歯みがき笑い

- ①口を横に伸ばして「イッヒッヒ」と笑いながら、歯ブラシを横に動かします。
- ②大きな口を開け、「ハッハッハ」と奥歯をみがきます。
- ③左右を繰り返します。



笑いヨガ

ゴム手袋風船



おすすめ度	1人でもできる ★★★★★	子ども向け ★★★★★
	仲間と一緒に ★★★★★	大人向け ★★★★★

ゴム手袋、紙コップ、ストローを使った自作の風船をふくらます、という口トレ遊びです。材料はいずれも100円ショップで入手でき、簡単に作れます。しかもゴム手袋には好きな絵を描いたりして、楽しんで作ることができます。