

お口で こんな動き できるかな？

藤木辰哉 著

(名古屋市 ふじき矯正歯科)

口の適応力向上トレーニング

幼児から高齢者まで役立つ、基本的な口の動かし方と、機能を高める方法を紹介しています。

ブクブクうがいや、舌と口蓋の間にアメをはさむなど、簡単にみえても、やってみると案外難しい動き、しかしできた方がよい動きを、特別な道具を使うことなく身につけるトレーニングブックです。イラスト中心の患者さん説明用のページ（コピーして使える）と、指導者用ページから構成されていて、スタッフの方でも簡単に理解できるよう、専門用語を極力使わず解説しています。

いろいろな場面でしっかり口を使う人は、口でいろいろな動きができるようになり、歯科処置がしやすい、適応力の高い口になっていくのではないのでしょうか。

逆にあまり口を使わない人は、口を自在に動かせず、舌や頬粘膜が変に動いて歯科処置がしにくい、特徴的な口になっていくのではないかと私は考えています。

そこで筆者の医院では、「お口で こんな動き できるかな？」と、この本に記載された内容を患者さんにやってもらっています。口がしっかり動く人の場合、理解されたらすぐにできますし、逆に口が動かない人にとっては、とても難しい動きのようです。

気になる患者さんがいたら、ぜひ、「お口で こんな動き できる？」と聞いてみてください。この本に書かれた動きができればOK、できなければ「できるようになった方がよいですよ」とアドバイスするだけです。
(“はじめに”より抜粋)

お口で こんな動き できるかな？

口の適応力向上トレーニング

藤木辰哉 歯学博士



医学情報社

■A4判 ■2色刷 ■62頁 ■定価：本体3,500円+税

注文書

発行
医学情報社

〒113-0033 東京都文京区本郷 1-4-6-303 TEL 03-5684-6811 FAX 03-5684-6812

※当社へ直接ご注文の場合は、発送手数料として400円がかかります。

●ご注文書籍

◆お口で こんな動き できるかな？
(口の適応力向上トレーニング)

冊

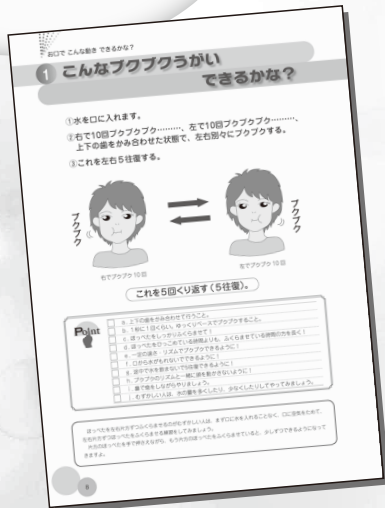
●お取扱いは

ご氏名(医院名)

TEL

ご住所 〒

CONTENTS

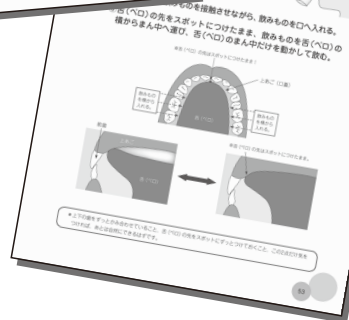
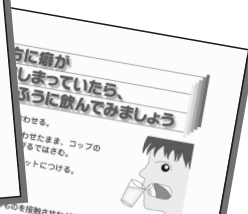


お口でこんな動きできるかな？

1. こんなブクブクうがいできるかな？
2. こんなガラガラうがいできるかな？
3. 舌(ベロ)を広くしたり細くしたりできるかな？
4. 舌(ベロ)を細くしたまま、前に出したり後ろに下げたりできるかな？
5. 舌(ベロ)の先をスポットにつけてじっとしてられるかな？
6. 「トゥ(Tu)トゥ(Tu)トゥ(Tu)…」と速く言えるかな？
7. 「カ(Ka)カ(Ka)カ(Ka)…」と速く言えるかな？
8. 口の中でガムを丸められるかな？
9. 舌(ベロ)の先でガムをうすくできるかな？
10. 舌(ベロ)を上あご(口蓋)にすいつけて、「ボン！」とならせるかな？
11. 舌(ベロ)を上あご(口蓋)にすいつけたまま、口をあけてじっとしてられるかな？



12. アメをはさんでも、口をあけて、じっとしてられるかな？
13. 舌(ベロ)を上あご(口蓋)にすいつけて、口をあけたり かんたりできるかな？
14. アメをはさんでも、口をあけたり かんたりできるかな？
15. 舌(ベロ)のまん中でガムをうすくできるかな？
16. 舌(ベロ)を上あご(口蓋)につけて、くちびるをあけたまま、つばを飲みこめるかな？
17. 口をあけたり かんたりしながら、くちびるをあけて、つばを飲みこめるかな？
18. 舌(ベロ)と上あご(口蓋)の間にアメをはさんだまま、じっとしてられるかな？
19. 上手にガムをかめるかな？
20. ガムをかみながら、上手につばを飲みこめるかな？



日常生活で気をつけること

21. 前歯でかみ切って、奥歯でモグモグかんで 食べましょう！
 22. スプーンで食べるとき
 23. コップで飲むとき(ペットボトルで飲むとき)
 24. 飲み方に癖ができてしまったら、こんなふうに飲んでみましょう
 25. 口をゆすいで水をはき出すとき、どんなふうにはき出していますか？
 26. 口をとじて寝るようにしてみましょう
- 指導者用解説

