

増補・改訂新版

新規項目「お口のこんなところも見てみよう」。

「お口でこんな動きできるかな？」では、11の指導法を追加。

新 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

(名古屋市 ふじき矯正歯科)

人間が本来持っている『口の機能』を引き出す。



◆A4判 2色刷 100頁
◆定価：本体 4,500円+税

いろいろな動きをしてもらい、できればOK、できなければ、できるようになってもらう、という形式になっていますので、皆様の興味や目的に応じて、よさそうな項目を自由を選んで、やっていただければよいと思います。

なにからしたらよいのかわからない、という方もおられると思います。

そのような方は、まず、口の動きを観る「観察力」を身につけることをお勧めします。最初は観るポイントがわからないかもしれませんので、「お口でこんな動きできるかな？」のPointに記載されたことに注意しながら、たくさんの人の口の動きをじっくり観察してみてください。人によって動きが違うことが少しずつわかってくると思います。また、「日常生活で気をつけること」の項目に着目して、例えば、患者さんが口をゆすぐときにどのようにコップを口にあてているのか、どのように水をはき出しているのか、などを観察してみてください。いろいろな人の動きのパターンが見えてくると思います。

さらに、「お口のこんなところも見てみよう」を意識して、口の中を観察してみてください。人による違いがたくさん見えてくるはずですよ。

このようにして観察力を高めることで、口の動きについて違いや問題点が見えてきて、こんなふうになってほしいという目標ができて、この項目をやってもらう、という考えにつながっていくと思います。（“はじめに”より抜粋）

注文書

発行：医学情報社

※当社へ直接ご注文の場合は、代金引換にて発送（発送手数料 400円がかかります）

〒113-0033 東京都文京区本郷3-24-6 本郷サンハイツ105 TEL 03-5684-6811 FAX 03-5684-6812

◆新 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

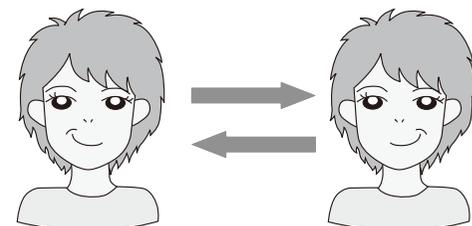
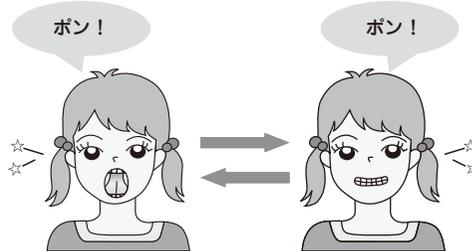
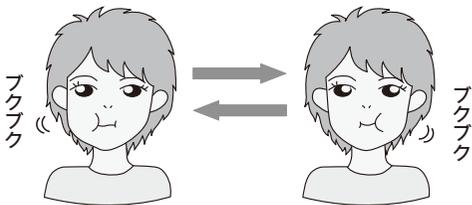
●お取扱いは

ご氏名(医院名)

ご住所 〒

TEL

CONTENTS



お口でこんな動きができるかな？

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. 歯みがきを10分以上続けられるかな？
 4. 舌を広くしたり細くしたりできるかな？
 5. 舌を細くしたまま、前に出したり後ろに下げたりできるかな？
 6. 舌を上下に反らすことができるかな？
 7. 舌の先をスポットにつけてじっとしてられるかな？
 8. 「トゥ (Tu) トゥ (Tu) トゥ (Tu) …」と速く言えるかな？
 9. 「カ (Ka) カ (Ka) カ (Ka) …」と速く言えるかな？
 10. 口の中でガムを丸められるかな？
 11. 口全体をふくらませられるかな？
 12. 口の前の部分をふくらませられるかな？
 13. 口の前の部分を上下交互にふくらませられるかな？
 14. 舌の先でガムをうすくできるかな？
 15. 舌を上あごにすいつけて、「ボン！」とならせるかな？
 16. 舌を上あごにすいつけて、「ボン！」と100回ならせるかな？
 17. かみ合わせたままでも、「ボン！」と100回ならせるかな？
 18. 口をあけて「ボン！」、かんで「ボン！」と交互にならせるかな？
 19. 舌を上あごにすいつけたまま、口をあけて、じっとしてられるかな？
 20. アメをはさんでも、口をあけて、じっとしてられるかな？
 21. 舌を上あごにすいつけて、口をあけたりかんだりできるかな？
 22. アメをはさんでも、口をあけたりかんだりできるかな？
 23. 舌のまん中でガムをうすくできるかな？
 24. 舌と上あごの間にアメをはさんだまま、じっとしてられるかな？
 25. くちびるをとがらせて、左右に動かせるかな？
 26. 口角を左右に動かせるかな？
 27. 下あごを左右に動かせるかな？
 28. くちびる、口角、下あごを、順番に動かせるかな？
 29. 前歯でガムを2つに分けられるかな？
 30. 上手にガムをかめるかな？
 31. ガムをかみながら、上手につばを飲みこめるかな？
- 〈参考〉手を使って、お口を動かしてあげよう！



日常生活で気をつけること

32. 前歯でかみ切って、奥歯でモグモグかんで食べましょう！
 33. 上を向いて食べものを取りこまないように
 34. スプーンで食べるとき
 35. コップで飲むとき（ペットボトルで飲むとき）
 36. コップを深くくわえて飲んでいませんか？
 37. 飲み方に癖がついてしまっていたら、こんなふう飲んでみましょう
 38. 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？
 39. 口をとじて寝るようにしてみましょう
- 〈32～39の解説〉



お口のこんなところも見てみよう

40. 口をあけたとき、のどの奥まで見える
41. 口腔前庭に指を入れると、痛がる
42. 口を大きくあけても、舌が後退しない
43. いつも口がポカンとあいている、同時に舌も前に出ている
44. 嘔吐反射が強い
45. 下顎前歯に器具が触れると、舌尖がその部位に寄ってくる
46. かむ位置（顎位）が不安定
47. 口角があまり伸びない、逆にとても伸びる