

# 親子で学ぶ歯の絵本 「おくち、ぽかーん」 別冊付録

保護者さまのてびき



歯の絵本

お子さんに読み聞かせしたくなる

## 絵本「おくち、ぽかーん」の手引き

絵本「おくち、ぽかーん」は、ストーリーを通して「お口ぽかん」への理解を深めていただけるよう編集されています。

絵本読み解きの際のポイントをまとめました。

# ポイント① 「お口ポカン」、癖になっていませんか？



## ① ここがポイント

まずは、P2-3を見ながら「この中で一人だけちがうのは誰かな？」と、クイズ形式で問いかけて、お子さんが関心を持てるようにしてあげてください。

なぜ、お口ポカンがいけないのかは、読み進めてからのお楽しみ！？

## いつもお口を開けていると、お口やカラダに良くないことが！

お勉強している時や遊んでいる時、お子さんのお口は開いていませんか？

絵本の主人公「みっくん」も、“お口ポカン”が癖になっている一人。

実は近年、“お口ポカン”がもとで、お口の中の環境やカラダの健康に悪影響を及ぼすケースが増えているのです。

## ポイント② 「お口ポカン」はトラブルの元！？



### ② ここがポイント

毎日の暮らしでよくあるシチュエーションを切り抜き、楽しく読めるようにアレンジしています。

お子さんと一緒に読みながら、お口ポカンがいけない理由を教えてください。

## お口を開けているといろいろなモノがカラダに入っちゃう

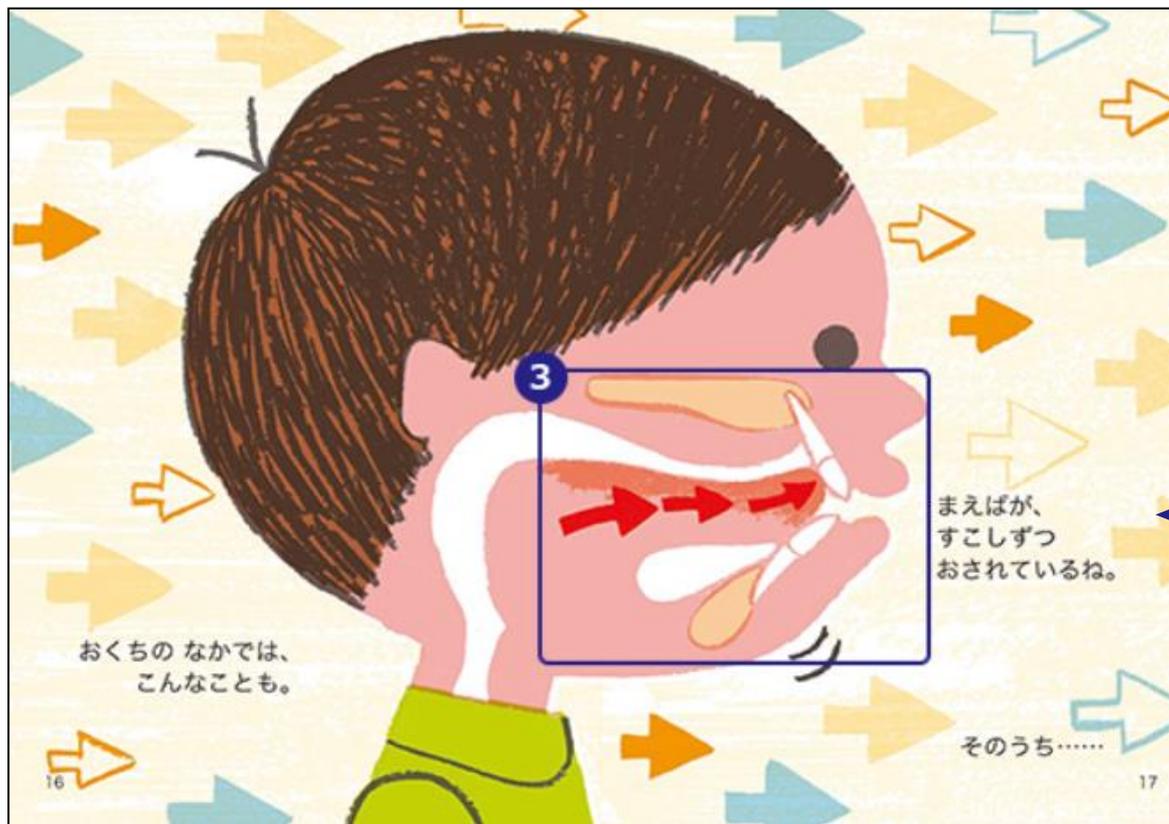
何やら「みっくん」、大変なことになっていますね。

正しい呼吸法は鼻呼吸。でも、お口が開いていると、口呼吸になってしまいます。

口で息をしていると、「みっくん」のように虫やホコリ、ウイルスなどがカラダの中に入ってしまうことに。

そして、お口の中が渴いているため、かぜなどの感染症を起こしやすくなっているんです。

## ポイント③ 主な原因は舌の位置？



### ③ ここがポイント

くちびるを軽く閉じ、リラックスした状態で、舌全体が上あごの天井にピタッと付き、舌の先は上の前歯に触れないか、前歯の根元に軽く触れるぐらいが舌本来の定位置です。

お子さんの舌の位置が正しいか、チェックしてあげましょう。

## お口ポカンの主な原因は、舌の位置

お口ポカンを予防するためには、お口を閉じた時に舌が正しい位置にあることが大切です。

舌の筋力が低下して舌の位置が下がると、前歯が押し出されてしまいます。

どうやら「みっくん」も、舌の位置が良くないようですね。

舌の姿勢が悪いことを「舌癖（ぜつへき）」といい、普段の生活習慣とも深い関わりがあります。

くわしくは「歯のきょうしつ お口ポカンにご注意を」をご覧ください。

## ポイント④ 早期の気付きと対策を！



### ④ ここがポイント

お口ポカンを続けていると、困ることがたくさんある。

口を閉じていれば、こんなに困ったことにはならないということを教えてあげましょう。

### 舌癖をそのままにしておくと困ったことに……。

あれッ？ 「みっくん」の顔が、先ほどから変わっていますね。

舌癖をそのままにしておくと、前歯が出たり、面長な顔になってしまったりすることがあるんです。

そうならないためには、まず予防。お口ポカンにならないよう、工夫してあげましょう。

「歯のきょうしつ お口ポカンにご注意を」で、予防のトレーニング法を紹介していますので、参考にされてはいかがでしょうか。