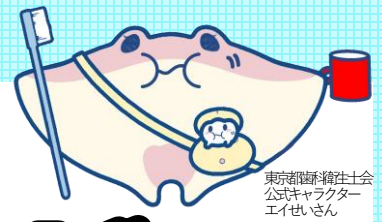


みんなで れんしゅう



東京都歯科衛生士会
公式キャラクター
エイせいさん

ぶくぶくうがい

1

コップから
水は飲める？



いいえ

コップ飲みができるようになったら
練習を始めましょう

あせらずゆっくり



はい

2

口に入れた水を
出せる？



いいえ

水を口に含む・出す、を練習しましょう

唇がしっかり閉じてい
るかもチェック！



はい

3

水をペッて
吐き出せる？



いいえ

力強く吐き出す練習をしましょう

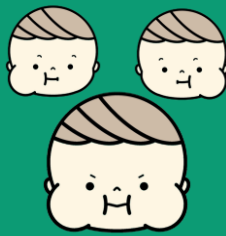
お風呂などで



はい

4

水を含んで
頬をぶくぶく
動かせる？



いいえ

水を入れなくて練習しましょう
頬や唇を鍛える遊びをしましょう

あっぷあっぷ
吹き戻し
シャボン玉など



はい

5

唇の中で
ぶくぶく
動かせる？



いいえ

少しずつ練習しましょう

おどなも



監修：昭和大学歯学部小児成育歯科学講座 教授 船津敬弘先生

公益社団法人 東京都歯科衛生士会

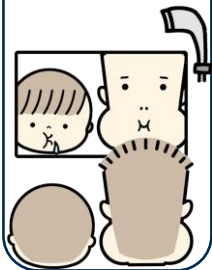
ぶくぶくうがい

【練習のコツ】

大人が
みせる



濡れても
よい所で



焦らず
楽しく



できたら
たくさん
褒める



できなくても
頑張ったら
褒める



集中力が
途切れたら
練習中断



- ◆ 練習する事を子どもにも伝えましょう
- ◆ 集中できる環境でやりましょう
- ◆ 水は少量の方が頬を動かしやすいです(ティースプーン1杯位でOK)
- ◆ 唇・頬の力を付ける遊びは他にもローソク吹き、ラッパ、風船ふくらましなど様々あります。子どもが好きなものを取り入れましょう
- ◆ 声掛けやマネでも子どもが分かりにくい場合は、頬を指で触るなどして教えてあげたり、子どもに大人の頬を触らせてたりしてみましょう
- ◆ 「水を出す」がなかなかできない場合は、大人が手添えて介助する方法もあります
 - ①大人の薬指をノドボトケの少し上に置き、水を飲みこみにくくする
 - ②水を口に入れたら頭を下向きにし、中指で下あごを下に引き下げ「パー」の声かけと共に水を吐き出させる

【ブクブクうがいの効果】

虫歯や歯周病の予防

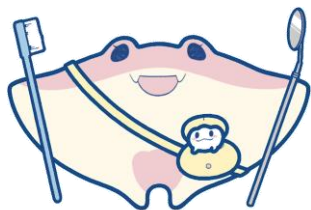
口の中に水を巡らせることで、細菌数を減少させ、むし歯や歯周病を防ぎます。また、細菌数が減るので口臭予防の効果も期待できます。

口の周りの筋力維持

しっかり口を閉じて舌や頬を動かすため、口唇や舌、頬の筋力を維持できます。口を閉じる筋力が付くことで、ポカン口(口をポカンと開けっ放しにした状態)を防ぎます(ポカン口の弊害:風邪などの気道感染症、むし歯などの口のトラブル、口臭、歯並びのゆがみ、姿勢のゆがみ、顔のゆがみなど)

唾液分泌

口周りの筋肉を使う事で唾液腺を刺激し自然な唾液分泌を促します。



公益社団法人 東京都歯科衛生士会
<https://tokyo.jdha.or.jp/>
120-0033東京都文京区本郷2-21-3-4階
TEL:03-5689-4311
FAX:03-5689-4312

