

お家で出来るお口の練習

- 滑舌、発音の改善を目的としています。

例えば、、、

- 子どもが上手に発音できていない。
- もごもごとしたような発音になっている。

練習を行うにあたってのポイント・注意点

- ・毎日続ける

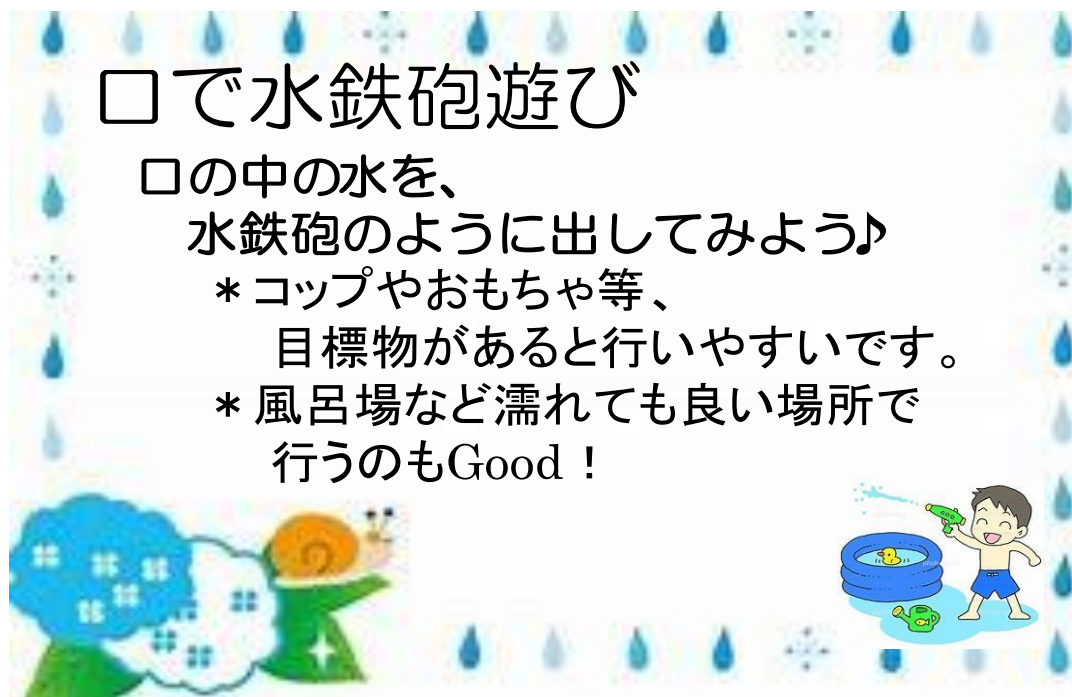
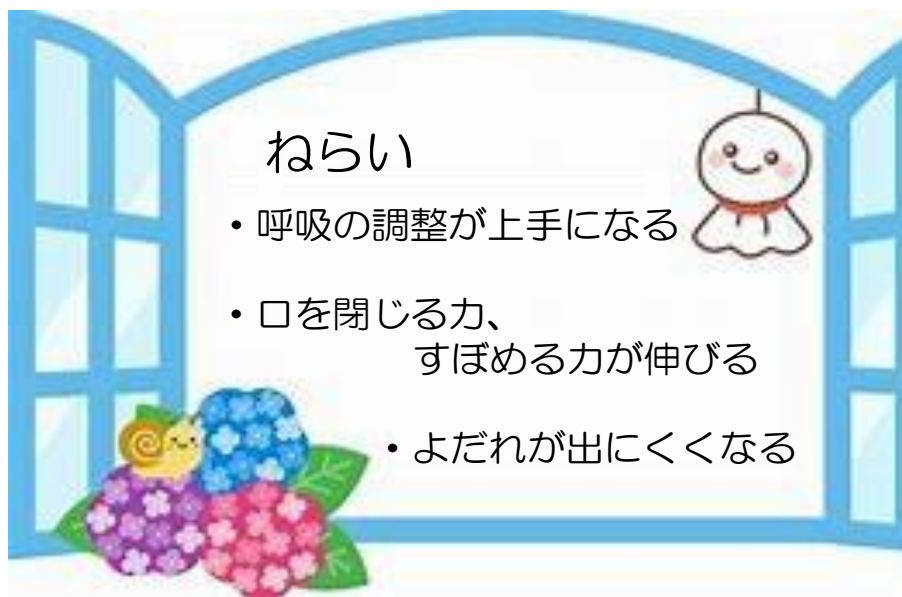
運動と同じです。
継続すること、繰り返すことで
獲得しやすくなります。

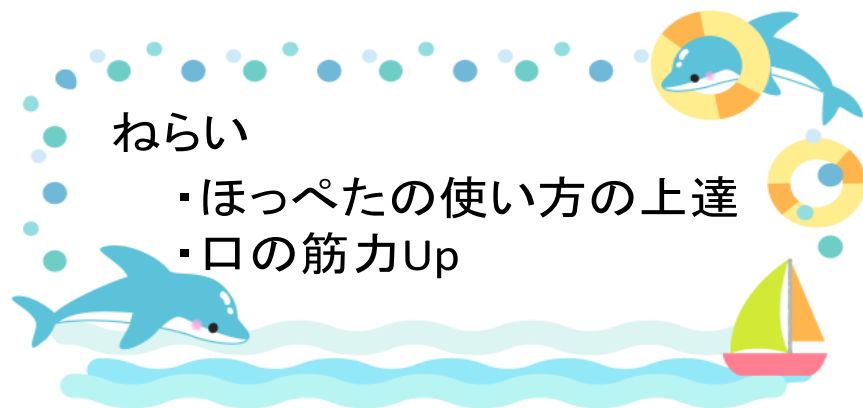
- ・回数ではなく正確に

正しい動きを行なう事が一番大切です。
1回は必ず、できれば10回くらいを目安に

- ・無理のない範囲で行う

強く嫌がる場合は一旦休みを取りましょう
→効果が半減するため
無理をすると痛みが出る可能性あり





ねらい

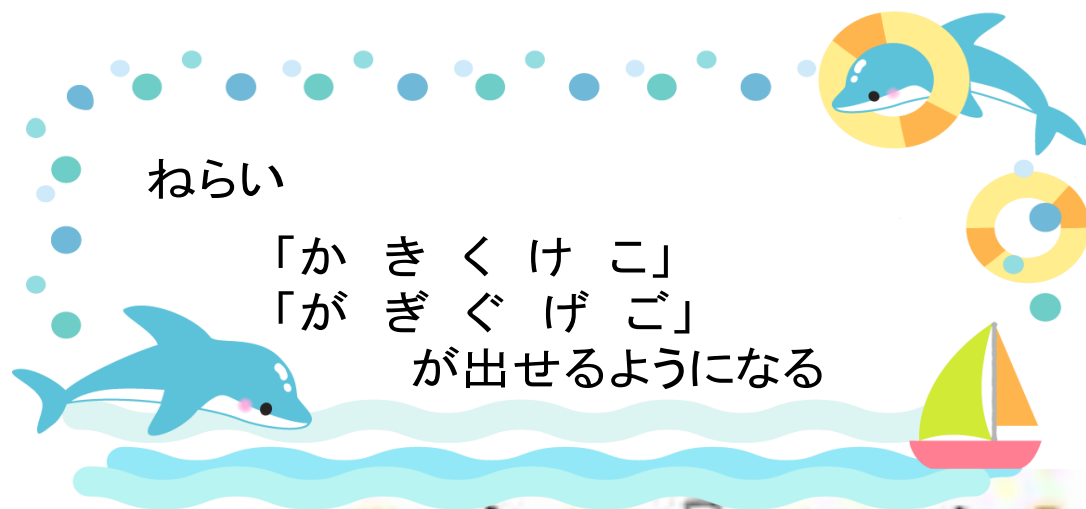
- ・ほっぺたの使い方の上達
- ・口の筋力Up



ブクブクうがいの練習をしてみよう

- ① ほっぺたを膨らましたり凹ませたりが出来るようになるろう
- ② 水を少しだけ入れて行くと成功しやすいです
- ③ 上手に出来るようになったら片方ずつ膨らませる練習もしてみよう





ねらい

「か き く け こ」

「が ぎ ぐ げ ご」

が出せるようになる

ガラガラうがいの練習をしてみよう

①しっかり上を向く

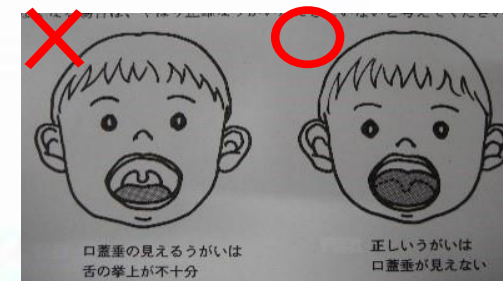
* 難しい時は床に寝転がると◎

②大きく口を開ける

③「んー」と鼻から声を出してみる

* 口を開けたまま

④「あー」と声を出してみる



ねらい

- ・口を閉じる力、すぼめる力が伸びる
- ・呼吸の調整が上手になる
- ・よだれが出にくくなる



その他...

○ラッパ



○笛



○吹き戻し



もgood!!

①まずはストロー型のシャボン玉で



②慣れたら輪型で挑戦！



③大きさや玉を作る量の調整を♪



お口の筋力Up

ねらい

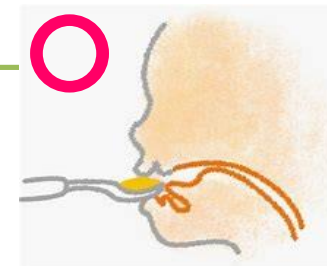
🔍 よだれを減らす

🔍 口を閉じ続けられるようになる

～スプーンでの練習～

○唇をスプーンに沿わせるように取り込む

× 歯で取り込む



アメを噛まない

① アメを口の中(中央)に入れる

② 10～30秒そのまま保つ

③ 口から出す

* 唇を使ってよだれがこぼれないように吸いながら出すとより良いです！

④ よだれをしっかり飲み込む

咥えたまま動かない

(喉に刺さることがあります)

さしすせそ の練習

①「し」の音を練習してみよう

「静かに」の練習

- ・歯を閉じる
- ・口を横に引く
- ・歯の隙間から息を出す(目安は3秒以上)
*この時声は出さない



「ち」になりやすい時
小さく、力を抜いて

上手になってきたら
短く、強めに

「しいー」と声を出していく
*この時「し」はささやき声で、
「い」のみ声を出すとしやすいです

「し」から音を出してみよう

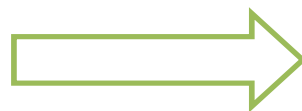
やる気Upのポイント



- ◎ 「し」の音が出た時に
「今の上手に出せたね」などの声かけがあると良い

さしすせその練習 その2

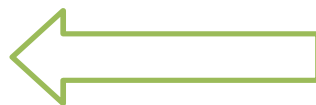
ストローを噛まずに飲む
練習をしてみよう！



“あっかんべー”とベロを出して
「えー」と声を出そう



「すー」と音を出してみよう



ベロを前に出したまま、
ストローを咥え、口をすぼめて
「すー」とストローから息を出す





ご飯を食べる



①口を閉じて食べてみよう!

ねらい: 口を閉じる練習

お口の中の狭い空間で舌を動かす練習

②よく噛んで食べてみよう!

ねらい: 顎の発達を促す

舌や頬の運動を促す

お腹が膨れる感覚(満腹感)を得る

おすすめ食材 → スティックパン、きゅうり、人参 など

