



歯っぴ～噛む噛む



「お口ぽかん」子どもの3割！

大学が行った共同研究では日本の子どもたちの**30.7%**が日常的な「お口ぽかん」とわかった。

★研究成果でわかったこと★

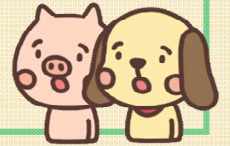
日本全国でお口ぽかん
の子どもの割合に地域差
は認められない。



お口ぽかんの子どもの
割合は年齢とともに増加。
※対象:3歳～12歳



子どものお口ぽかんは
自然には改善しにくい
可能性がある。

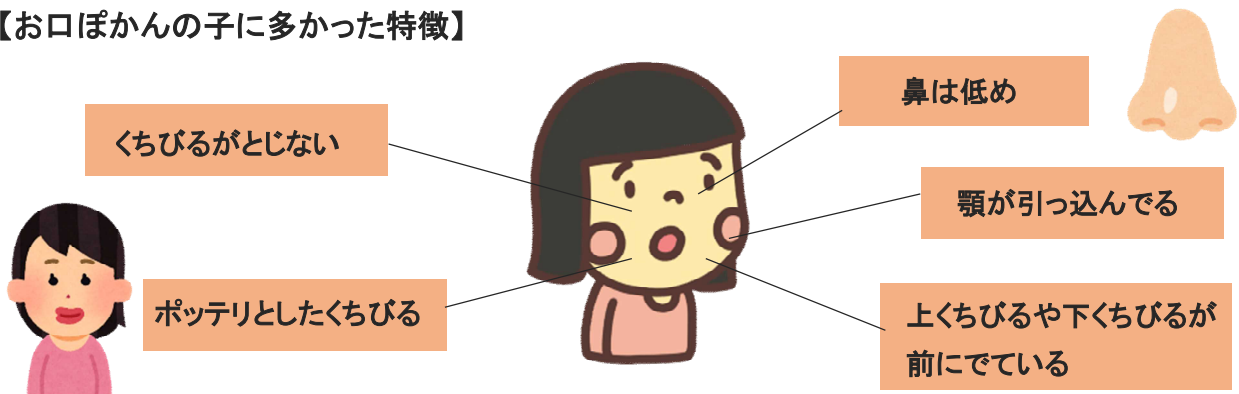


(2021年, 新潟大学、大垣女子短大、鹿児島大学の共同研究より)

【子どもの『お口ぽかん』の悪影響】

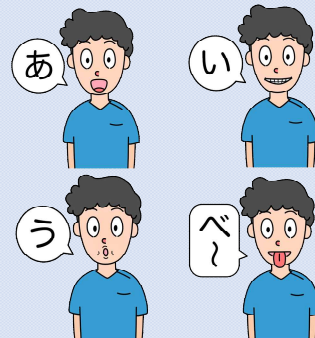
- ①むし歯や歯周病になりやすい ②風邪や感染症にかかりやすくなる ③歯並びが悪くなる ④姿勢が悪くなるなど

【お口ぽかんの子に多かった特徴】



「病は口より出入りす」お口周りの筋肉を鍛えよう！

- ① (あー) と口を大きくあける
- ② (いー) と口をよこに広げる
- ③ (うー) と口を前につきだす
- ④ (べー) と舌を下にのばす



【1日に**30**回】マネしてみてくださいね！