



VOL.38 食べものをゴクンしちゃうくせの直し方

食べものを噛まないでゴクンしちゃうくせが直らない!

しかし、心配することはありません。3才でも、小学生になってからでも、噛まないでゴクンしちゃうくせに気づいたときに直しどきです。生活の中で、お口を動かしてみましょう。日頃から、お口を使う遊びを取り入れていくのもよいかもしれません。なーんにも特別なことはしなくていいのです。にらめっこやシャボン玉、風船を膨らませて遊んだり…。ストローを使って、コップの中のお水をブクブクしたり、少し吸ってからピューッとお水を遠くまで飛ばしたり…。そうやって、お口や舌を使った遊びをたくさんしましょう。お母さんやお父さんと楽しく過ごす時間の中で、ゴクンを直す方法はたくさんあるのです。



お口の相談室

渡辺ゆうぞう歯科クリニック

会津若松市石堂町3-49 tel.0242-37-2232 <http://w-yuzodent.com>



文責／院長 渡辺雄三

新潟大学歯学部予防歯科卒業後、新潟県の無歯科医村へき地事業に11年間携わる。歯周病治療を中心として口腔の改善に努める。2005年5月、故郷・会津若松市石堂町に開業。

