

ベロのれんしゅらシート

[対象年齢のめやす: 4歳頃~]

① ティップ

舌の先を尖らすことができるようになるう

朝晩の歯磨きの後、3セット(1セット10秒)

難易度 ★☆☆



- 唇の前に棒をおく
- 舌の先をまっすぐ尖らせてつづく

Check

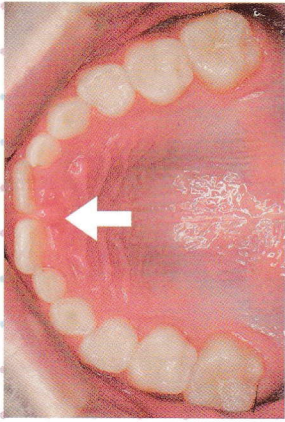
- 舌の先に力が入るようにする
- 舌が下唇に付かないように注意する

② スポット

お口の中の舌の正しい位置を覚えよう

朝晩の歯磨きの後、3セット(1セット30秒)

難易度 ★☆☆



- 舌先を「スポット」につける
- 出てきた唾液は、舌先をスポットにつけたまま飲み込む

Check

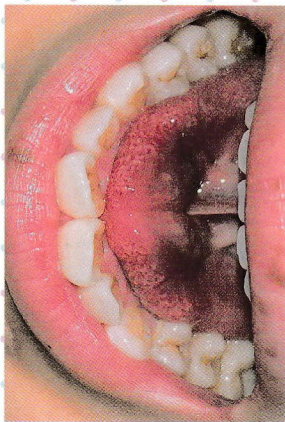
- 唾液を飲み込むときは、上下の歯の間に舌をはさまないようにする

③ ポツピング

舌鼓を打って、舌を上あごにつける感覚を覚えよう

朝晩の歯磨きの後、10回

難易度 ★★★★★



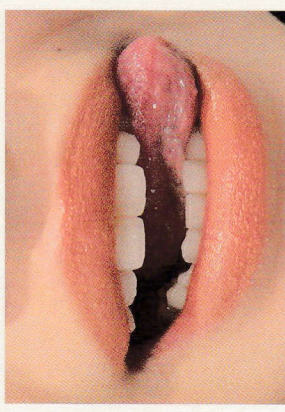
- 舌先をスポットにあてた状態で、舌と上顎の間の空気を吸って抜く
- 舌全体が吸いつくことを鏡で確認する
- そのまま舌を離すと「ポン」と音が出る

リップトレーサー

舌をうまくコントロールできるようにする

朝晩の歯磨きの後、左右交互に3回ずつ

難易度 ★★★★★



- 口を大きく開け、舌先を右の口角にあてる
- 10秒かけて唇を1周なめめる
- 次は左の口角からスタートし、同じように行う

監修: 井上高暢 ことばやし歯科クリニック、歯科医師



やったよチエック

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

※ご自宅で練習した日付・回数に応じてシールを貼るなど自由に使用ください。上の段はお子さん本人、下の段は保護者の欄としてもよいですし、上の段は1日目、下の段は2日目という形にしてもよいでしょう。