

## 『口から始まる教育』

みなさん『口から始まる教育とは？』この質問に対してどのような答えを想像しますか？  
歯磨き、呼吸、消化、食育、マナー・・・口を入り口とした子どもの教育は、とても広く多岐にわたります。

あまり知られていませんが、口は育てないと育ちません。また口を育てることで、体のバランスが良くなったり、熟睡できるようになったりと、脳や足とも密接なつながりもあるのです。今回はその中でも『呼吸』についてご紹介したいと思います。

### 近年、呼吸が浅い子どもが増えていることをご存じですか？

#### 【呼吸が浅い子が増えている理由】

その答えは・・・思い切り泣く経験をしていないから！！

近年子どもが泣く前に抱き上げる親御さんが増えてきています。そのため、**思いっきり泣く経験をしないうまま成長してしまう**のです。赤ちゃんにとっては泣くことも成長につながる大切な一つ。

泣くと胸郭が広がり、酸素を多く取り込みます。つまり**深い呼吸**につながるのです。

子どもの口をよく見ると・・・泣き始めは口が横に広がり、**だんだん本格的に泣き始めると縦に開く**ようになってくるのです。

のどちんこまで見えるようになると、**あごがきちんと開いている証拠**とされています。

#### 【呼吸と自律神経の深い関係】

**呼吸が自律神経のスイッチ**になっていることをご存じですか？

呼吸が浅いことで、自律神経が乱れたり、睡眠にも影響が出るとも言われています。

小さい頃から意識して深呼吸を子どもと一緒におこない、**自立神経をコントロール**できるといいですね。

また、口呼吸をするお子さんも増えています。口呼吸をしていると弊害も出てきます。

- ウィルスや細菌などが直接体内に入ってしまいます。
- 口呼吸は鼻呼吸に比べ酸素を取り込む量が少ないため、何度も息を吸わなくてはなりません。それだけでエネルギーを消費してしまいます。
- 口をしっかりと閉じて鼻呼吸をすると上あごに舌がぴったりつきます。実はこれはとても大切！この状態が実は上あごの刺激につながるのです。刺激をしないと上あごが育たず小さくなってしまいます。

#### 【お家でやってみよう】

- 息を吹き込むタイプのおもちゃで唇の筋肉を鍛えよう  
⇒シャボン玉・吹き戻し（ピーっと鳴る紙の笛吹）
- うがいなど口の周りの筋肉を鍛えよう

是非おうちでもお子さんと試してみてください。

（宝田）