

◆現在の状況

①口呼吸になっているかも（寝ている時、テレビを見ている時などは？）

↓

食べる時も口が閉じられていない

↓

舌を分離して動かせていない（舌全体で何とか食べ物を喉に送っている）

②体幹が弱いかも

↓

指先、舌先など、末端の細かい動きが難しい

- ・肩、肘、手首が安定しないので指先も器用に使えない（安定しないから肘をつく）
- ・体幹や肩が安定しないので、舌も器用に動かせない（食べる時、発音する時）

◆今からできそうなこと

<食事の時に>

- ・姿勢を整えて食べる（足が動くようなら、刺激マット使ってみる）
- ・ヨーグルトで口を閉じてごっくん（唇で舐め取り口を閉じたままごっくん）
→食事前5口程度でも練習して、そのままなるべく口を閉じて食事してもらう
- ・かじりとりメニュー（少しずつかじり取って、その後奥歯で咀嚼して食べる）
→りんご、おにぎり（詰め込まないよう少量ずつ）、野菜スティックなど

☆まずは口を閉じて食べれるように。

口を閉じれるようになったら、噛む必要があるもので奥歯へ食べ物送って食べれるように

<舌や唇を上手に使う練習として>

- ・唇の練習：吹く遊び、唇でくわえる遊び
- ・奥舌の練習：ガラガラうがい（無理せず、少しずつ、褒めながら）
- ・舌先の練習：お皿なめ、唇なめ（左右の口角を舐める、唇一周舐める）
- ・手先の練習：トング遊び（肘をつかないで）（持ち方は箸のように下から持ってもらう）

<発音について>

- ・聞き分けの練習（書き言葉だけでも正確に書けるように。書いてしりとりなどで）
- ・舌の練習
- ・ことばの教室も検討

<（体の使い方について）>

- ・体幹を整えること、サッカーの中でアプローチお願いできるか？
- ・作業療法士（できれば感覚統合を知っているところ）に感覚・体の使い方を評価してもらう

<（口呼吸について）>

- ・睡眠時のいびき・口呼吸、普段の生活で口があいていないか？
- ・耳鼻科にかかることがあれば、アデノイド等の確認してもらう
- ・鼻呼吸を促していく