第２３１号　令和８年１２月１日発行





すくすく めぇる

子育てほっとステーション　あゆみ子どもセンター
熊本市北区武蔵ヶ丘1-4-32（あゆみ保育園内）
☎096-339-5673　　相談専用☎096-339-5721
http：//www.kumamoto-ayumi.org　E-mail：ayumi@wonder.ocn.ne.jp

先月はあゆみ保育園の子どもたちと立田山へ遠足へ行ってきたぞ。山の中を散策してみると、どんぐりがたくさん落ちていて、嬉しそうに色んな形のどんぐりを拾う子どもたちじゃったよ。子どもセンターの子どもたちも拾ってきたどんぐりの音を聴いてみたり、眺めてみたり、どんぐりころころのお歌を歌ってみたり、秋ならではの遊びを楽しんだんじゃ。
また、先日“笑いヨガ”を親子で楽しんだんじゃ。笑うことで免疫力や体力がＵＰし、ママやパパの笑いが子どもにも伝わり、親子でイェ～イ！と盛り上がって笑いに溢れる時間となったぞ。
免疫力ＵＰといえば、“ベロタッチ”を聞いたことがあるかの～？
免疫力ＵＰだけではなく、他にも色んな効果があるので紹介してみようかの～。



歯磨き後の“ベロタッチ”をしてみよう！

最近の子どもたちは、口周りの筋肉が弱く、「食べ物をうまく噛めない」「丸飲みしてしまう」「口がいつも開いている」などの姿がよく見られます。
これらは舌がうまく使えていない（舌が横に動かない）ことも原因であるといわれています。
こうした問題の改善に“ベロタッチ”が今、注目されています！

“ベロタッチ”とは･･･舌の先や両側を歯ブラシのブラシ部分でちょんちょんと2、3回軽くタッチするだけ！
1日3回くらい毎日の歯磨きのついでに行うだけです。

1日3回！たった9秒で出来る健康法！！

歯磨きの後はベロタッチ♪

歯ブラシでそのままちょん♪ちょん♪ちょん♪



毎日やさしくたっちしましょう。

参考文献：吉良直子氏（歯っぴーかむカム代表）

どんな効果があるの～？

◎唾液が増えます！
唾液には口に潤いを与えるだけではなく、細菌を洗い流す作用や抗菌作用などがあります。虫歯の予防にもつながります。

◎舌がよく動くようになります！
赤ちゃんも舌がよく動くようになって初めて様々なものが食べられるようになります。そうすると小さな子どもによく見られる食べたものを飲み込まずに吐き出してしまうことも少なくなります。

◎偏食が減る、極端な小食じゃなくなります！
好き嫌いがひどいのは、味が苦手だからという理由だけでなく、舌の動きが鈍く、口の中でうまく食べ物の処理ができないために、食べたがらない場合も多いようです。

叶うかも！？

たった9秒のベロタッチ効果



◎舌を優しく刺激して、唾液分泌や口角UP、食欲UP、偏食抑制、発語促進と良いことづくしです。
また同時に、脳の活性化や自己免疫力、記憶力UPにも期待できます。
歯が生える前からベロタッチをして、口の中を歯ブラシで触っていくことをしていると、口の中を触られることに慣れ、歯ブラシの抵抗感がなく、歯磨きをしてくれるようにもなりますよ☺