

# あ・い・う・べ体操

コロナ禍で、お口の動きをみる機会が少なくなっています。赤ちゃんはお口の動きをみて学び(真似び)ます。

口の開け閉め

歯でかむ

舌を動かす

呼吸をする

話をする

食べる

これらの機能が絶妙なタイミングで組み合わさるからこそ、食事ができるのです。お口の機能は、一生涯にわたる大事なことです。その機能を凝縮した口の体操を「あいうべ体操」といいます。だれにとっても大事なものであるので、ぜひ家族みんなで行ってみてくださいね。

