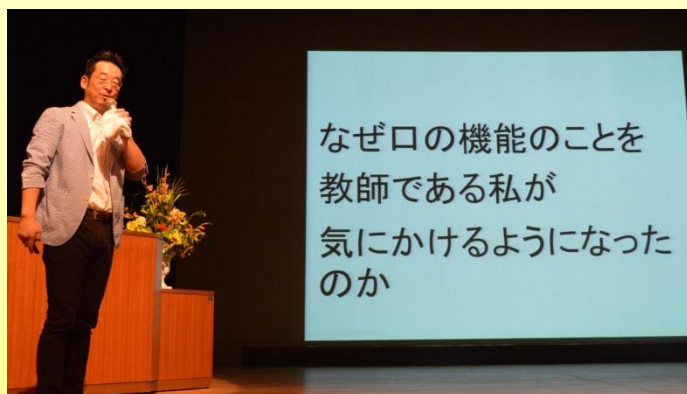
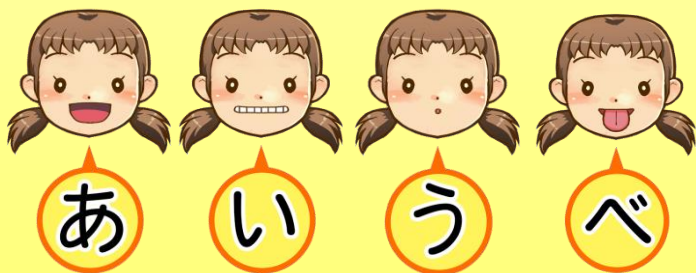




『健口（けんこう）食育のススメ～共育から響育へ～』



8 月 19 日、白壁ホールで、「子育てと教育を進める集い」（うきは市青少年育成市民会議主催）が開催され、『健口（けんこう）食育のススメ～共育から響育へ～』というテーマで、西日本新聞編集委員で「食卓の向こう側」の連載で知られる佐藤弘さん、子どもの学びを家庭に返す「響育」に取り組む佐世保市立広田小学校教諭の福田泰三さん（写真左）、吉井町の廣田歯科医院の歯科医師廣田和子さんの 3 人が、食育を推進する上で、歯と口の健康がとても大切であると小中学校 PTA 関係者など参加者に熱心に語りかけました。



～講演で取り上げられた「あいうべ体操」を紹介します～

上のイラストのように、「あ～」「い～」「う～」「べ～」と大きく口と舌を動かすと、舌先がぴたりと上あごにつき、自然と口が閉じることで、口呼吸が鼻呼吸に。その結果、インフルエンザ予防や口臭の減少、スッキリした口元になるなどの効果が期待されます。



市内でも保育園（所）で「あいうべ体操」が実践されています。口呼吸から鼻呼吸になることで、風邪の予防にも役立っているようです。（写真＝浮羽保育所での「あいうべ体操」の様子）