



きこえとことばの教室便り

佐世保市立清水小学校 きこえとことばの教室 No. 9

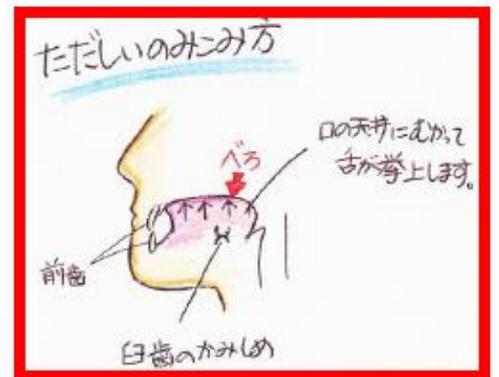
「B.C.S.S」で発音の基礎を作る～その④～ (飲み込む)

今回は、「B. C. S. S (B:ブローイング (吹く), C:チューイング (噛む), S:サッキング (吸う), S:スワローイング (飲み込む) の略)」のS:スワローイング (飲み込む) です。「B. C. S. S」の説明の最後になります。

「飲み込む」ことは、口の中にある食べ物等を胃の中におくことです。

普段はあまり意識をせず、食事 (飲み込むこと) をしていますが、実は飲み込むことが上手にできないと、誤嚥 (間違えて気管に食べ物が入ってしまうこと) して、咳き込んだり、口の周りに不必要な力が入ったりします。

食べ物を飲み込む様子は、赤ちゃんの頃と大人の頃とでは変化します。赤ちゃんの頃を思い出してください。赤ちゃんはおっぱいを吸うとき口をいっぱいにあけておっぱいに吸い付きます。しかし、大人は口を閉じて飲み込みます。大人になっていく間に、飲み込むことを何回もくりかえしながら正しい飲み込み方を学んでいっています。ゆえに、食事をしっかりと摂ることは大切なのです。また、正しく飲み込む時は鼻からも食べ物が漏れないようにしていますし、実は呼吸も止めています。つまり息のコントロールをしています。これは、発音にとっても大切な要素の一つです。では、正しい飲み込みはどのようなものかお伝えします。

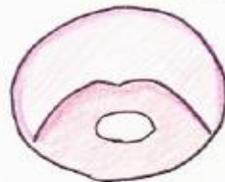


飲み込みのチェック法

スプーン一杯のヨーグルトやプリンを口の中に入れ...



口を閉じて舌の中央部にあてます。



白歯 (おっぱ) をかんで舌先から舌の奥にあけて舌を徐々に口の中の天井にあてて飲み込む



※ まだ舌にのこっていれば舌のすいあげる力があつたということになります。



飲み込んだあと舌にヨーグルトやプリンがのこっていないか確認する

