

よくかんで食べられるお口をつくる

口にためて飲み込めない、
かまずに丸飲み、していませんか？

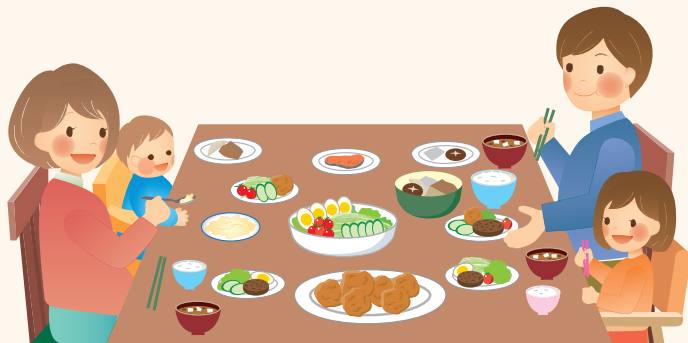


- ◆ 水分で流し込むを防ぐため、汁物以外の水分は食後に与えるようにしましょう。
- ◆ しっかりかんで唾液が出るよう、かむ回数が多い食材（根菜類やきのこなど）、かみごたえを残す調理方法や大きさなどを工夫しましょう。



よくかんで味わうおやつ
（野菜スティック、せんべい、
小魚など）もおすすです。

- ◆ あそび食べをしてしまう場合は、食事時間を 30 分くらいで区切り、次の食事やおやつで補うようにしましょう。気が散らないよう落ち着いて食べられる環境づくりが大切です。
- ◆ 家族と一緒に食事は、食べることの楽しさや食べ方などを学びます。保護者がよくかんで食べているお手本を見せましょう。



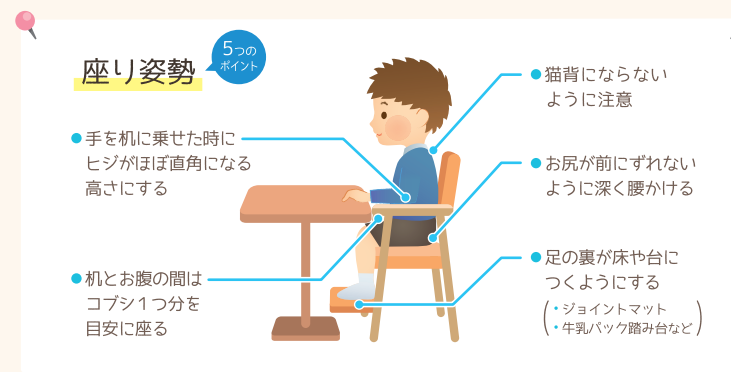
- ◆ 食事前に空腹であることが大切です。外あそびで体をよく動かし、空腹を感じやすい生活リズムをつくりましょう。
- ◆ 食べ物を口の中にため込んだり、かまずに丸飲みすることが多い場合は、市町村の保健センター等で相談しましょう。

お口が育つ座り方と姿勢

食事のときに足の裏が床(足台)についていますか？



- ◆ 足の裏が床につき体幹が安定すると、かむ力が身につきます。足がブラブラしないよう机といすの高さを調整しましょう。



お口まわりのクセ

- ◆ お口まわりのクセの程度によっては、歯並びやあごの発育、お口の育ちに影響が出ている場合もあります。かかりつけの歯医者さんに相談しましょう。
- ◆ 他に気が向くように声かけをしたり、クセをしていないときはほめてあげましょう。裏面の「お口の機能を育てるあそび」もおすすです。



近頃気になる「お口ぽかん」

お口を閉じて食べていますか？



- ◆ テレビを見ているときなどにお口をぽかんと開けたままになっていませんか。お口まわりの筋力が弱いなど、お口の育ちが上手にできていないことが原因のひとつとされています。
- ◆ 鼻で呼吸する習慣がついていない場合は、かかりつけのお医者さんや耳鼻科で鼻炎などの病気がないか確認しましょう。
- ◆ 裏面の「お口の機能を育てるあそび」もおすすです。改善しない場合は、かかりつけの歯医者さんに相談しましょう。

