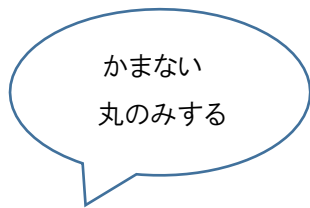


引き締まった口元っていいいいね！

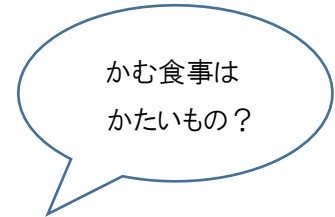
口には「食べる(かむ、すりつぶす、飲み込む)」「話す(発音、会話してコミュニケーションを取る)」「笑う」など私たちが生活する上で大切な役割があります。乳幼児期はこれらの口腔(こうくう)機能の基礎をつくり、健康な発達を促す大切な時期です。

口呼吸や歯並びが悪くなることなどを防ぎ、良い口腔機能を身につけるには、特に食事の時に「口を閉じて」「よく噛んで食べる」習慣をつくるのが大切です。

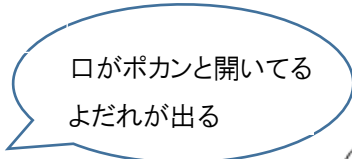
どーしたらいいの？



- ・食感の異なるものを混ぜてみましょう。
(例: 海藻類・小魚・食物繊維が多く含まれるもの)
- ・お茶は食後に飲みましょう。



- ・かむ力をつけたいからといってかたいものではなくて、始めはやわらかいものからかみ取る練習をしてみましょう。



- ・口の周りの筋肉、頬の筋肉を
どんどん動かすように、ラッパを吹く等の口遊びを
取り入れてみましょう。
- ・大きく切った食べ物を前歯でかじりましょう。
- ・どんどん手づかみ食べをしましょう。

よく「かむ」ことはいいことがいっぱい！

- * 唾液が出てお口の汚れを洗い流す→むし歯予防
- * あごの骨や筋肉が発達する
- * 脳が刺激され 味覚も発達する
- * 食べ過ぎを防ぎ 肥満を予防する

食べるときの姿勢

