

よく噛んで食べよう

◆ 3歳前後で 20本の歯が生えそろう、しっかりと噛むことができるようになります

よく噛むことにより、顎の筋力も発達し、きれいな歯ならびにつながります。また、よく噛むと唾液がたくさん出て、次のような効果があります。

◆ 噛む 8 大効果 【 ひみこの歯がい〜ぜ 】



★**ひ** 肥満防止

★**み** 味覚が発達

★**こ** ことばがはっきり

★**の** 脳が発達

★**は** 歯の病気の予防

★**が** がん予防

★**い** 胃腸のはたらきをよくする

★**ぜ** 全力投球



◆ よく噛むためのヒント

- ① 日中は身体をよく動かし、お腹を空かせましょう
- ② 食事中はテレビを消し、おもちゃを片付け、食事に集中できる環境を整えましょう
- ③ 足裏が床（足台）に着くように椅子などの高さを調節しましょう
- ④ 手づかみ食で、前歯でかじり取って食べさせ、ひと口の適量を学ばせましょう
- ⑤ お茶や水で流し込んで食べる癖がつかないように、お茶や水は食後に飲ませましょう

◆ よく噛めるお口を育てるあそび ～ 親子で楽しく取り組みましょう ～

- ・水を入れたコップをストローでぶくぶくする
- ・風船をふくらませる
- ・吹き戻し

- ・ラッパや笛を吹く
- ・シャボン玉
- ・歌をうたう



◆ かみかみ食品 ～ 年齢に配慮し、かみかみ食品を上手に取り入れましょう ～



小魚



フランスパン



するめ



昆布



せんべい



きゅうり



小松菜



きんぴらごぼう



りんご



梨



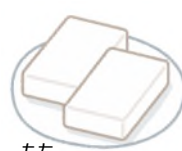
たこ



かまぼこ



こんにゃく



もち



ピーナッツ