

## よくかんで食べられるお口をつくる

口のために飲み込みない、  
かまずに丸飲み、していませんか？



- ◆ よくかんで食べることは、お口まわりの筋肉やあごの発育を促します。
- ◆ 食べ物をかまずに水分で流し込んでいませんか？ お茶や水はお口の中に食べ物がなくなってから与えましょう。
- ◆ 前歯でかじり取って食べられるよう、こどもの口より大きいサイズやスティック状の食べ物を用意しましょう。手づかみ食べは上手に食べられるようになるための大切なステップです。
- ◆ 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。

## お口の育ちとコップ飲み

水分を飲むときに使用するのは主にコップですか？



- ◆ コップ飲みは、お口まわりの筋力やすする力をつけます。コップを持つ手と目とお口の協調運動の発達につながります。こぼしてもよい場所（お風呂や水遊びなど）で少しずつ練習していきましょう。
- ◆ ストローマグは便利ですが、哺乳乳の口の使い方が残ってしまい、お口の育ちを促しにくいと言われています。外出時など、生活に合わせて利用するとよいでしょう。

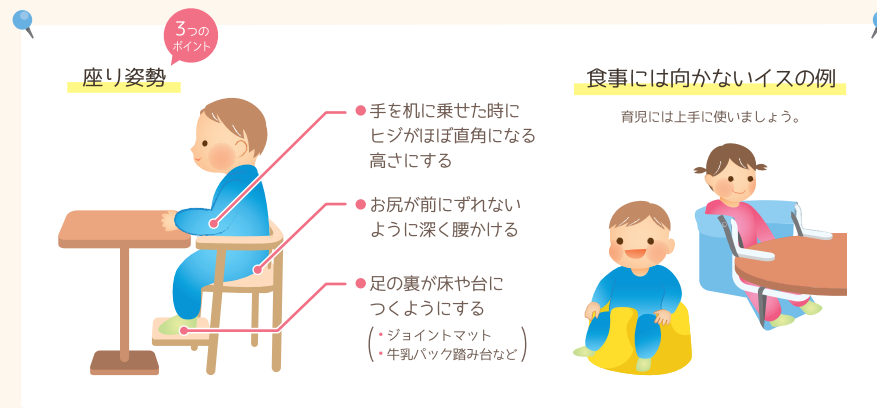


## お口が育つ座り方と姿勢

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

- ◆ 指しゃぶり、おしゃぶり、くちびるを吸う、舌を出すなど、お口まわりのクセはいろいろあります。
- ◆ この時期は無理にやめることはせず、他に気が向くように声かけをしたり、手を使ったあそびや歌をうたうなど、自然とクセの時間が短くなるようにするとよいでしょう。裏面の「お口の機能を育てるあそび」もおすすめです。



## 食べ物による窒息事故に注意！

- ◆ 丸くてつるつるとして口の中ですべりやすい、水分を吸ってくっつきやすい、かみくだけなくて飲み込みにくい食べ物は、こどもが誤飲しやすいため注意が必要です。

キャンディ、ミニトマト、もち、ラムネ菓子、パン、リンゴ、こんにやく、かまぼこ など



- ◆ こどもが食べている間は大人が目を見守りましょう。