

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 ～

