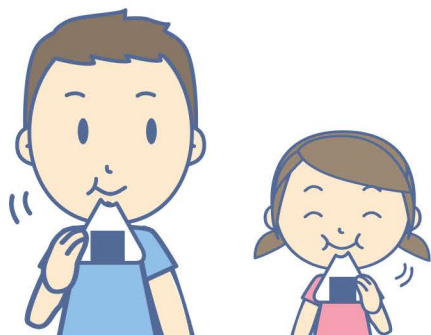


## 子どもはおとなのまねをします

噛んで食べることは離乳食期からの経験で学習していきますが、子どもは保護者が食べる様子を観察しています。保護者のかたも自分が食べる時の様子を確認し、姿勢を正し、唇を閉じて左右バランスよくしっかり噛んで食べることを意識してみましょう。



## 毎日の歯みがきと定期的な歯科健診

食後の歯みがきを習慣にしましょう。本人が上手にみがけるようになるまでは保護者の仕上げみがきは毎日必要です。(小学校3年生頃まで)

また、『かかりつけ歯科医院』をもち、むし歯ができていないか定期的に健診を受けましょう。健診のほかにフッ化物塗布、お口の中の状態に合った歯みがき指導などを受けることができます。

### お問合せ先

岡崎市保健所(保健部)健康増進課

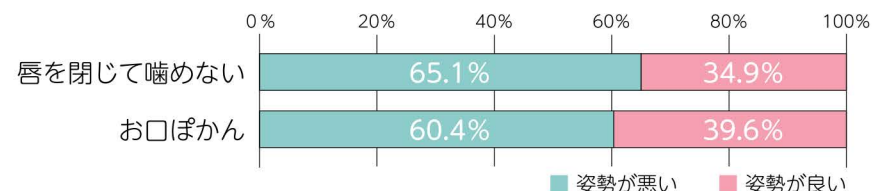
TEL 0564-23-6639

FAX 0564-23-5071



## 子どものお口の機能を育てましょう

平成30年度に岡崎市内の保育園・こども園・幼稚園の保護者を対象に実施した「子どもの口腔機能・食生活等に関するアンケート」の集計から、次のように「お口の機能に問題を抱える子には姿勢が悪い子が多い」という結果が出ました。



### ●●●子どものお口のことので気になること●●●

食べる時の姿勢の悪さが気になる

歯並びが心配だな

歯の隙間が少ない

よく噛まず丸飲みしている

固い食材が苦手かな



「子どもの口腔機能・食生活等に関するアンケート」集計結果から一部抜粋 (H30年度)(保護者回答)

しっかり噛んで食べることはあごの成長を促し、きれいな歯並び・お口の健康につながります。

しっかり噛むことができるお口を育てるために、気をつけたいことや毎日の生活の中で取り入れることのできるヒントを紹介します。

## しっかり噛んで食事をするために

### ■ お腹が空いていますか？

⇒食事の前にお腹が空いていないと、食事に集中できません。  
食事の前の間食は控え、日中は体をよく動かしましょう。

### ■ 食事の前にテレビを消していますか？

⇒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。

### ■ 食べる時の姿勢はいいですか？姿勢は安定していますか？

⇒姿勢を安定させるためには、右の【食事のときの正しい姿勢】を参考にしましょう。置いてある食器に頭を近づけて食べる癖があると猫背になりやすいです。机に台を置き食器の高さを調整したり、食器を持ち上げて食べられるようサポートしてあげましょう。

### ■ 唇を閉じて噛むことができますか？

⇒唇を閉じて噛むことで、食材の風味がより感じられ、おいしく食事ができます。唇を閉じて食べられない場合は一口量が多かったり、食材が固い場合があります。食材の固さを確認し、かじり取って食べられるよう、スティック状のものも用意してあげましょう。

### ■ 片側だけで噛む癖はありませんか？

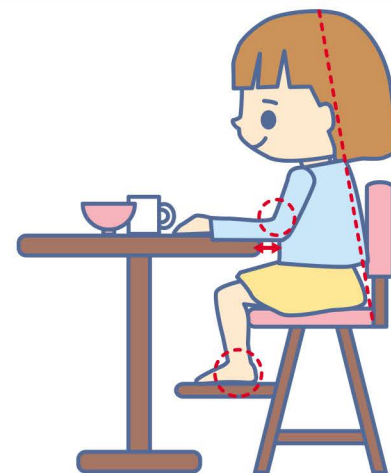
⇒左右両側でバランスよく噛みましょう。むし歯で噛むときに痛みがあると、片側だけで噛む癖があるため、早めの治療が必要です。食べる時の顔の向きによっても癖がつきやすいので、食事中はテレビを消し、家族間でも座る位置をローテーションさせるとよいでしょう。

### ■ 食事中にお茶や水を飲む癖がついていませんか？

⇒噛まずに食べ物を流し込んで食べる癖がつきやすくなります。お茶や水は食後に出しましょう。

## 食事のときの正しい姿勢

- 垂直よりやや前傾した姿勢を保つ  
※猫背にならないよう注意！
- お尻が前にずれないように深く腰をかける
- 足の裏が床や台につくようにする
- 机はヒジがほぼ直角にのる高さにする
- 机とお腹の間はこぶし1つ分を目安にイスを置く



## お口の機能を育てるあそび



ストロー  
ぶくぶく



ラッパ・  
笛を吹く



風船を  
ふくらませる



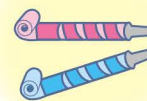
シャボン玉



ぶくぶく  
うがい



歌をうたう



吹きもどし

遊びを通して、  
お口の周りの筋力アップ！

