

よくかんで食べられる子どもを育てよう



どうしてたくさんかむとよいの？

答えは・・・

ひ

肥満予防

み

味覚の発達

こ

言葉の発音がはっきり

の

脳の発達

は

歯の病気の予防

が

がんの予防

い～

胃腸の働きを良くする

ぜ

全身の体力向上で全力投球

卑弥呼(ひみこ)の歯がい～ぜ！
かむ効用について学校食事研究会が標語を作りました



表情豊か

あごの発達




よくかめるようになるにはどうしたらよいの？

よくかんでおいしく食べるためには、
歯・くちびる・ほほ・舌がバランスを取りあってはたらくことが大切！



くちびると前歯

くちびるをしっかり閉じると、
食べものが口の外に漏れません。

くちびるが食べものをはさんで
固定して、前歯が  のように
一口大にカットします。



奥歯

うすのように食べものを砕いて
すりつぶします。



舌やほほ

口の中で食べものをかみやすい
場所や飲みこむ場所へ運びます。

かみ碎かれた食べものを
唾液と混ぜて飲み込みやすいよう
に塊を作ります。

“一口いれたらかむ”習慣づけを！

幼児のうちはまだかむ力が不十分です。
硬いものや繊維の多いものは、丸呑みや口の中にためるような食べ方を覚えてしまいがちです。
一口入れたらかむことを習慣づけましょう。

しっかりかんで食べる力を育てるために練習しよう！



Let's TRY !
『ぶくぶくうがい』 & 『あっぷっぷ』

くちびるをしっかり閉じる力やほほの力がつきます。

はじめてみよう！
“かむ”ことを意識づける日
☆ かむかむデー ☆