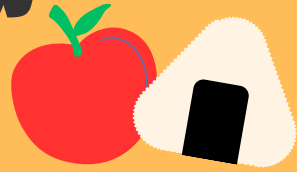


食べる機能は 育てることが大切

いつもの食事チェック



- ✓ 食べる時、イスに座って足がぶらぶらした状態で食べている
- ✓ 口に入れたらすぐ飲み込んでしまう
- ✓ モグモグしている時、唇が開いている（歯が見えている）
- ✓ ストローで飲む時、ストローがぺちゃっつつぶれている

できることからやってみよう ～食べる機能UP!～

➤ 食べる時は良い姿勢を心がける

足がぶらぶらしてしまうと、姿勢が安定せずしっかりかむことができません。足を床につけて食事ができるよう、足置きがあるイスにしたり、台を置くなど足の裏がつくように調整し、良い姿勢を心がけましょう。

➤ 前歯でかじり取り、唇をきちんと閉じてモグモグしよう

自分で一口量をかじり取り、歯が見えないように唇を閉じてモグモグしましょう。次々に食べ物を詰め込まないように、ゴックンしてから次を入れるよう声掛けやサポートし、習慣づけていきましょう。



➤ 小さく切った食べ物ばかりにならないように気を付ける

一口サイズの食べ物ばかりでは、唇や前歯を使わなくてもパクっと口の中に入るため、自分で一口量を取り込む練習につながらず口の機能が育ちません。いろいろな大きさや固さのものを食べる経験をしましょう。

➤ ストローは、コップ飲みが上手になってから使おう

ストローがつぶれているのは、ストローを口の奥まで引き込み、舌で巻き込んでチュッチュッと母乳を飲む時の動きになっているため、そのままでは水分の飲み方が育ちません。コップ飲みが上手になってからストローの練習をしましょう。練習する時は、ストローの先端が上下の前歯より奥に入らないようにし、軽く唇でくわえましょう。

LET'S TRY

あそびで口トレ



口を使うあそび例



口をふくらます「あっぷっぷ」



吹くおもちゃ



紙風船をふくらます

舌を使うあそび例



「あっかんべー」
舌がしっかり出るかな？



ペロペロキャンディをなめてみる
(だらだら食べに注意！)

ぶくぶくうがいにチャレンジ

大人が見本を見せながらやってみよう！



- ①口の中に水をためる練習をしよう。(唇を閉じて水がこぼれないように)
- ②飲み込まずにためることができるようになったらペッと吐き出してみよう。

*まずは ①ためる ②吐き出す の練習が大切です。

最近、自然に口を使うという経験が少なくなっています。
ぜひ大人も一緒に、積極的に口や舌を動かしてみませんか？

