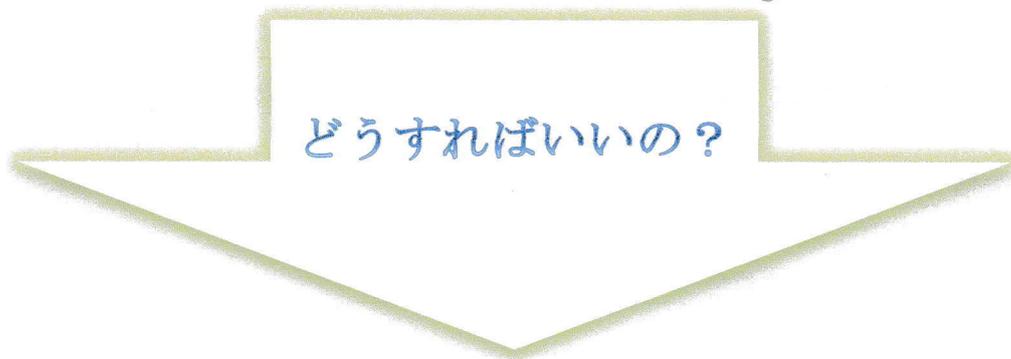
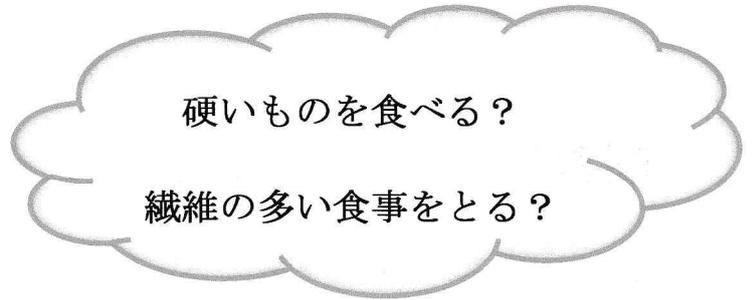




こんな姿、見かけてないですか？



- ・上手に飲み込めない、まる飲み込み
- ・口に物をためる
- ・軟らかいものが好き
- ・食欲がない
- ・食べ物より他に注意が向く
- ・時間がかかる
- ・固い物を噛めない、噛まずにはき出す



「よく噛んで食べる」ことは、成長とともに自然に身につくものではありません。自分の手やフォーク・箸などを使って食べる練習をしながら、前歯で噛み切り、奥歯ですりつぶすという咀嚼の仕方を覚えていきます。なので、子どもの歯や口の成長、発達に合わせて食べ物の形や大きさ、調理方法などで硬さを調節してください。無理に“硬いものを”と思わず、まず、いつもの食事から噛む回数を増やすことから始めてみてはいかがでしょうか？