

よく噛んで食べよう！



正しく噛めていますか？ご飯を食べて飲み込む！当たり前のようなことですが、上手にできない子が増えているそうです。口の機能が低下している子が多いと言います。昔に比べて噛みやすい軟食が多いため、口周りの筋肉が使えていないと言います。本来の食べ方が習得できていないらしいのです。

正しい噛み方とは……

1. 前歯で食べ物をとらえる、噛み切る
2. 口を閉じる
3. 舌を動かして食べ物を段階的に口の奥に送り込み、咀嚼していく
4. 左右の奥歯で均等に噛んですりつぶす

お子さんは「前歯」で噛んでいますか

～前歯の大切な役割～



食事の時に、物を噛みきるという役割を持っています。

大きなもの、硬いものを食べる時に、自分に合った大きさにカットするのがこの前歯の仕事です。

大きなパンを食べるときにチギッって少しずつ食べる、口を少し開けて奥歯で噛んで食べる、これでは口周りの筋肉は鍛えられません。

前歯を使ってかぶりつく、大きく口を開け！
大きく口を広げる！ことにより、
口周りの筋肉が鍛えられます



前歯はとても敏感です！前歯で噛むことによりその刺激が脳に伝わり、次どうやって噛めばいいかという指令を伝達するようになります。飲み込むまでの動作に必要な噛み方を、「最初に前歯で噛むこと」により覚えていきます。

例えば、始めに前歯で噛むことを続けていると自然と、その食べ物が噛み切れるかを判断できるようになります。固すぎる場合は噛まない方がよいとの判断ができます。しかし、前歯で噛まずに口に入れてしまうと、奥歯で力任せに噛み、奥歯を痛めてしまったり、口に入れたものが意外に大きくて噛むことが大変だったりします。つまり、前歯で噛むことで「噛める食べ物か」「一口はどれくらいが適量か」を判断するのです。

前歯でしっかり噛めるようにするために……

○ 大きいままで

○ 長いままで



・パンなどは小さく切ったりしないで、前歯でかぶりついて食べましょう。またきゅうりやりんご、トマトを丸のまま、前歯でかぶりついて食べる経験は、一口をどれくらいで噛めば良いかなど覚える体験になります。

・小さく切られた食材は、噛まずに食べるので早く食べられますが、前歯で噛み切る習慣が付きません。

・幼児期に悪い食べ方を続けていると、口周りの筋肉が鍛えられません。すると、うまく噛めずに飲み込むまで時間がかかるばかりか、歯並びや噛み合せが悪くなる一因となります……。

噛むことは顎の骨の成長発育に影響します。

また、噛み合せの悪さは不明瞭な発音、舌足らずな喋り方を引き起こします。口

周りの筋肉をきちんと動かすことは、整った歯並びを促すだけでなく、顔全体の

筋肉も動いて表情筋が鍛えられ明るく豊かな表情を作ります……。