

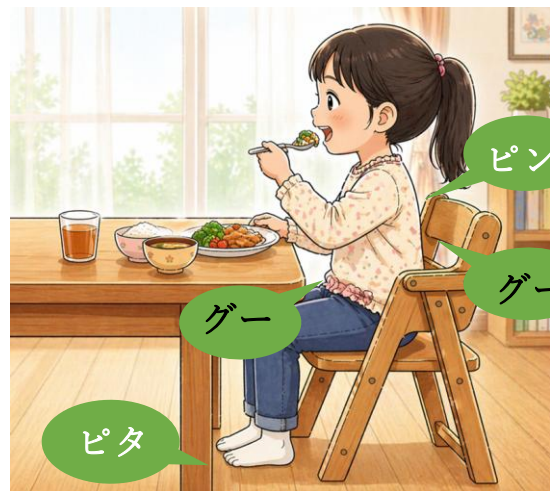
歯っぴ～噛む噛む

「食べる姿勢」について

近年、お口の機能（噛む・飲み込むなど）が十分に育っていないお子さんが増えています。お口がいつもポカンと開いている、食べるのが遅いといった様子はそのサインかもしれません。お口の機能を育てる基本は毎日の「食事」にあります。まずは日常の「食べる姿勢」を見直し、お口の健やかな成長（口腔機能の発達）につなげましょう。

1～2歳 なによりも**姿勢の安定**が大事！

3歳～ポイント 合言葉は「ピン」「ピタ」「グー」



・背筋はピンと伸ばす。1～2歳児はタオルやクッションを敷いて姿勢を安定させる。

3歳児からはお腹と背中にこぶし（グー）1つ分あける。



・足の裏を床や椅子の足置きにぴったりつける。足が宙に浮かないようにする。

・ひざは直角（90度）に曲げる。

・座った時の肘と、机の高さが一緒になるようにする。

まずは周りの大人が正しい姿勢で食べるように心がけ、

お手本を見せてあげることが大切です。

