

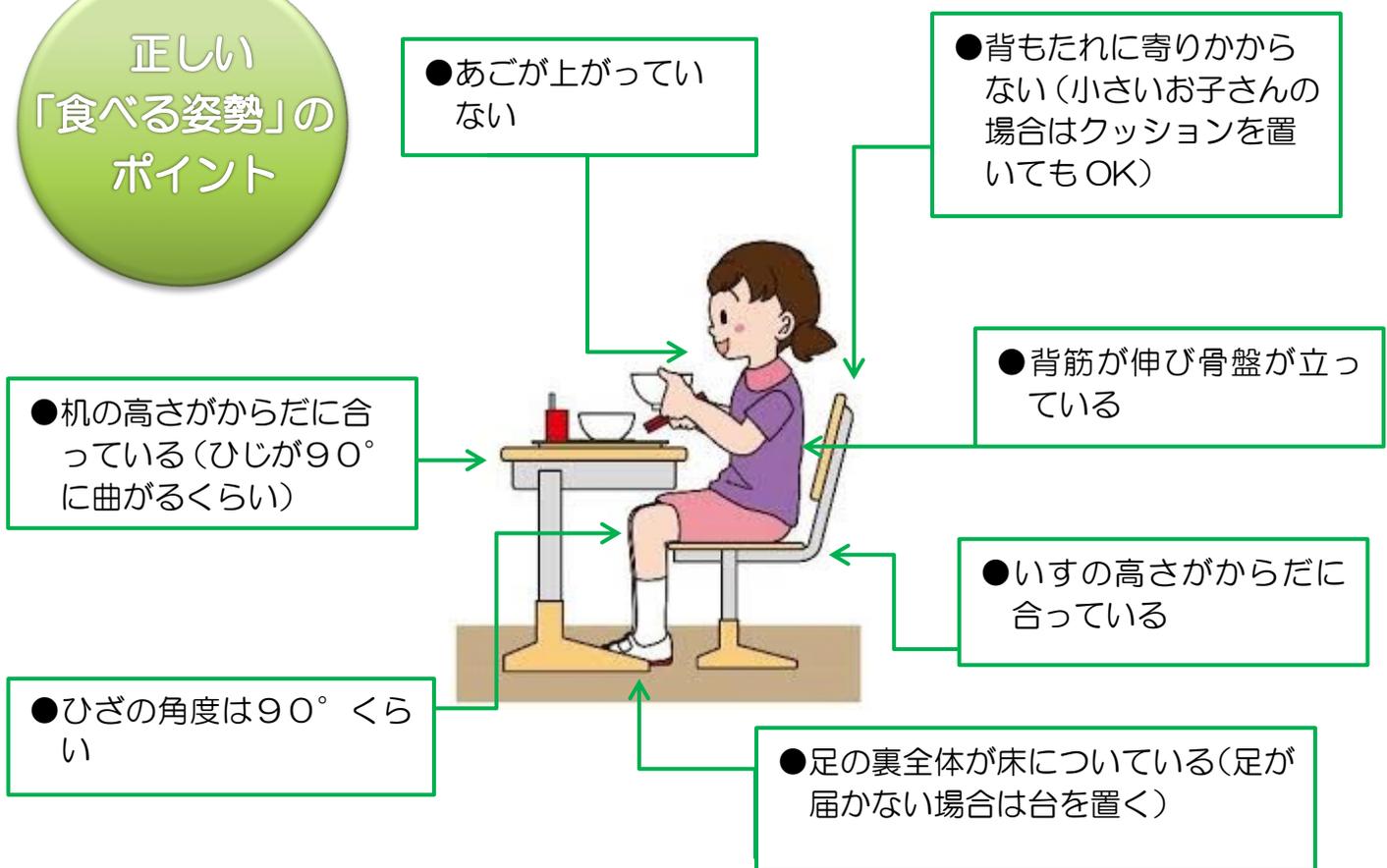


食べる機能の成長は 正しい「食べる姿勢」から



正しい姿勢で食べることで、お口の筋肉が動かしやすくなり、唇や頬、舌や顎の成長につながります。
正しい姿勢は大人にも大切ですよ！

正しい 「食べる姿勢」の ポイント



食べ方にも気を付けて

次のことができているかも気を付けましょう

- 前歯で噛み切り奥歯で咀嚼する
- お口を閉じて咀嚼する
- 成長に合わせた食具を使う
- ひと口量を守る
- 水やお茶で流し込まない