

わたしから始まる高知の食育

～毎月19日は「食育の日」～



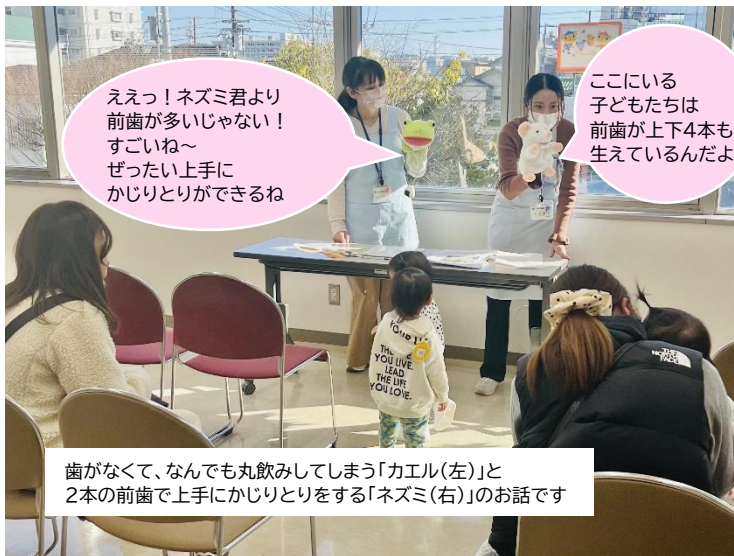
1歳6か月児健診会場で「前歯でかじりとり」人形劇

幼児期の相談で多い「噛まない」、「丸飲み」。噛まないことは、歯並びや脳の発達、食べすぎなどに影響を与えるため、気になっている保護者の方も多いのではないのでしょうか。

よく噛むことの基本は、唇と前歯をしっかり使うこと。食べ物を唇でとらえて、前歯でかじりとりすることで「かみかみスイッチ」が発動します。

母子保健課では、前歯上下4本ずつ生え揃う時期のお子さんが集まる、1歳6か月児健診会場で前歯でのかじりとりの大切さを人形劇で伝えています。

唇で食べ物をとらえて、前歯で「ガジッ」！ みんなできているかな～



ええっ！ネズミ君より前歯が多いじゃない！すごいね～ ぜったい上手にかじりとりができるね

ここにいる子どもたちは前歯が上下4本も生えているんだよ

歯がなくて、なんでも丸飲みしてしまう「カエル(左)」と2本の前歯で上手にかじりとりをする「ネズミ(右)」のお話です



朝・昼・タ・おやつはどこかに1品かじりとりしやすいメニューを取り入れてあげてください

お口を開けて食べているかな？確認してみてください

食べ方のポイントや前歯でかじりとりしやすいメニューを栄養士が紹介しています



みんな～、前歯でかじりとりやってみてね～♪



高知市母子保健課 インスタグラム始めました！

その名も \高知市母子保健課プラス/

離乳食教室、相談会など 妊娠・出産・子育てにちょっと役立つ お知らせをゆるっと配信中。

フォロー お願いします

