

# お口ポカン… これって治るの？

お子さんのお口、ポカン…と開いている時は  
ありませんか？それってなぜでしょう？  
食事とお口ポカンって実は関係あるんです！



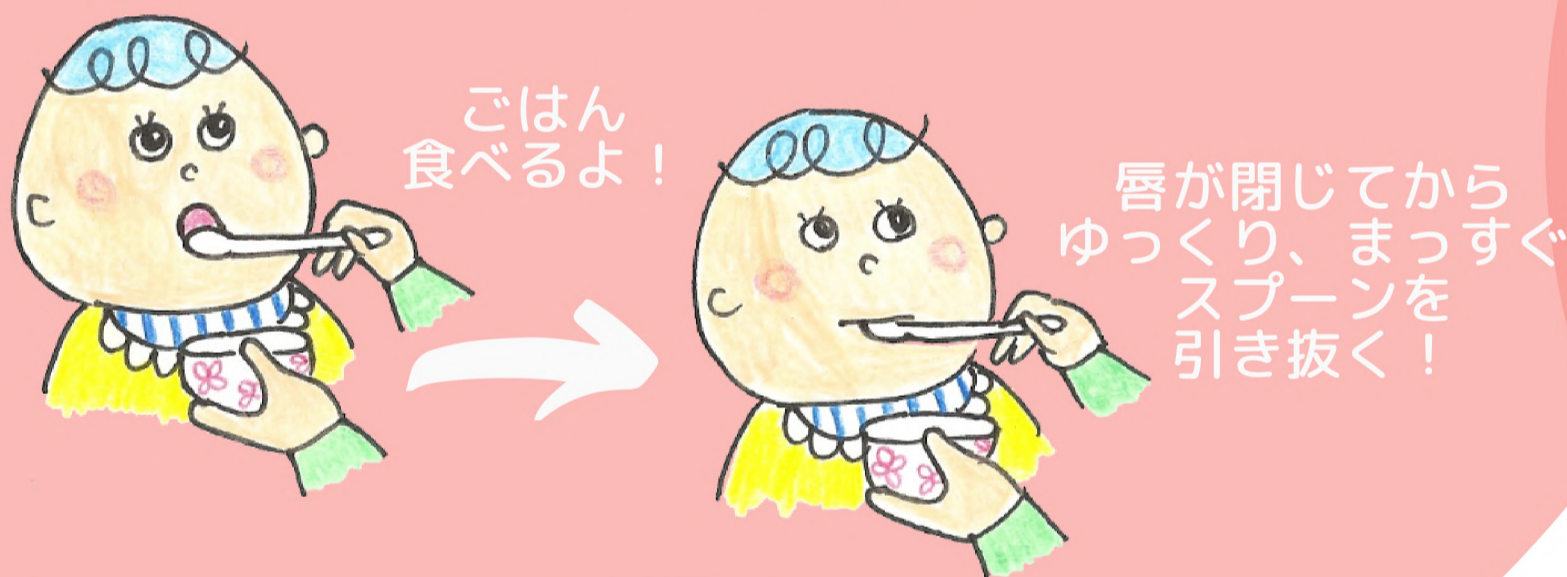
どんな食べ方してますか？



## スプーンでの 食べさせ方は？

食べ物を上あごになすりつけるように、  
食べさせてはいませんか？  
これでは、お子さんは何もせず口の中に  
食べ物が入ってくる状態です。  
口の周りの筋肉を使わなくなりますから、  
口元が下がりやすくポカンとお口を開けて  
口呼吸になりやすくなります。

「ごはん食べるよ」と声掛けをし  
スプーンを口の前に持っていき、  
自分で上の唇を使い食べさせるように  
しましょう！



## 食べ物の 大きさは？



食べ物はすべて一口大に切っていませんか？  
一口大は前歯を使わずに  
食べることになります。

前歯で噛み切ることは、一口量を調整する  
だけでなく、口の周りの筋肉が発達し、  
口にしまりが出てきます。

ただし、食事中の窒息には要注意です。  
大きくなりすぎないようにしましょう。  
食べる機能に合わせた  
食形態にしましょう。

## 食事時の姿勢は？

NG!



Good!

- ①テーブルに向かって真っすぐ座る
- ②椅子に深く腰かける。
- ③テーブルとお腹の間はこぶし一つ分開ける。
- ④足の裏を地面につける。

正しい姿勢で食べることにより、  
口の周りの筋肉も正しく機能します！

## 自分で食べられる ようになったら！ 食べ物の 噛み方は？



「くちゃくちゃ」と  
音をたてて噛んでいませんか？  
お口を開けたまま食べている状態です。  
食べ物がこぼれそうになり、  
しっかり噛むこともできません。

唇を閉じてモグモグ30回程度噛みましょう！