

くち と た 口は閉じて食べましょう！

ひまつ ぼうし こうか てき
飛沫防止にも効果的です

いちど
一度にたくさんほおばらず、口を閉じて食べましょう！

せいじょう そしゃくうんどう くち ひら
～正常な咀嚼運動では、口は開きません～



イラスト：魚戸おさむ

せすじ の あし うら ゆか か
背筋を伸ばし、足の裏を床につけるとしっかり噛めるようになります
か しょうか たす だえき ぶんぴつ あじ
よく噛んで消化を助ける唾液を分泌させ、おいしく味わいましょう

—こどもたちの
笑顔とともに—



公益社団法人

日本小児歯科学会

ホームページからダウンロードできます



<http://www.jspd.or.jp/>
<http://www.jspd.or.jp/>

食事の時間をおいしく、楽しむために

✿ 一度にたくさんほおばると口が開きやすくなり飛沫が飛びます

✿ 前歯で噛み切り、口を閉じて左右の奥歯でよく噛みましょう

✿ 背筋を伸ばし足裏が床に着く姿勢が大事です

✿ 机や椅子は、体に合うものを使うと噛む筋肉が正しく動き、しっかり飲み込めます。

✿ たくさん噛むと消化を助ける唾液も分泌され、おいしく味わえます

✿ 飲み物で流し込まないようにしましょう



おいしく
たべる

お口に食べ物
いっぱい入れず
姿勢ただしく
口は閉じて
たくさん噛んで
ベストな栄養
ルンルンたのしい食事！

コロナ禍でも感染防止を心掛けながら
子どもたちと一緒に
楽しい【共食】を心がけましょう

—こどもたちの
笑顔とともに—



公益社団法人

日本小児歯科学会

ホームページからダウンロードできます



<http://www.jspd.or.jp/>
<http://www.jspd.or.jp/>