

正しい口腔機能を  
獲得するために…

# 家でできること

## 《食事》



- 姿勢を良くして食べる



垂直座位で  
足がきちんとついている  
ことが大事！

- ひと口は、くちびるを閉じたまま、かむことができる量だけにする（たくさん頬張らないように注意！）
- 前歯でかみとり、奥歯ですりつぶす
- 左右バランス良くかむ
- ひと口を飲み終わるまで、くちびるを開けない（鼻呼吸をする）



## 《うがい》

- ブクブクッ（大きな音で）



口を閉じる力がつきます！



- ガラガラうがい（大きな音で）



舌の奥の力がつきます！  
鼻呼吸が楽になります！

