

奥歯でしっかり咬めていない

舌・唇・頬などのお口の周りの筋肉をバランスよく使えていないかもしれません。

また、咬み合わせやむし歯が原因になっていることもあります。

どうなるの？

前歯だけで咬んでいる、いつまでも口の中に食べ物が残っている、丸飲みしている、硬いものが苦手。

正しい食べ方は…

- ①前歯でかみとって
- ②適量をお口の中に入れて
- ③唇を閉じて
- ④舌を動かして食べ物をお口の奥へ送り
- ⑤奥歯で咬んで飲み込む

※飲み物で流し込まない



どうしたらいいの？

- ・適量（1口サイズ）を覚える
- ・舌やお口の周りの筋肉のトレーニングをする
- ・左右バランスよく奥歯でしっかり咬む
- ・柔らかいものばかりではなく、様々な食べ物を味わう
- ・むし歯の治療・矯正治療をする

