



しよくじ かじょう 食事の7箇条

おいしくたべる
お口に食べもの
いっぱい入れず
しせい正しく
口は閉じて
たくさんかんで
ベストな栄養
ルンルン楽しい食事！



しよくじ たの 食事をおいしく楽しもう！！

みんなで食事を楽しむコツを教えるよ！
お口を閉じて左右の奥歯でよく噛もう！たくさん噛むと唾が
よく出るので、おいしく味わえます。お口に食べ物をたくさん
入れると、口が開きやすくなって唾が飛ぶので注意しましょう。
からだ あ つくえ いす つか しせい ただ
身体に合った机や椅子を使うと、姿勢が正しくなり、
か きんにく うご の こ
噛む筋肉もよく動くのでしっかり飲み込めます。
た もの の もの なが こ か
食べ物を飲み物で流し込まずに、たくさん噛んで
た
食べましょう。



もっと知りたい人はこちら！



今月の担当

今、ほしいものは？



梅津 系由子
3Dプリンター



松尾 恭子
猫用自動トイレ



宇佐見 智里
プロジェクター

くち と は みが 「口閉じ歯磨き」をしてみよう！

学校など周りに人がいるときの歯磨きには気を付けるポイントがあります。
唾が飛び散らない方法で磨くことが大切です！
歯磨き中は、おしゃべりをひかえましょう。
周りの人と離れて歯磨きをしましょう。
適切な大きさの歯ブラシを使って、できるだけ口を閉じて磨きましょう。
うがいは少ない水で飛び散らないように注意して行いましょう。
吐き出すときは、低いところからゆっくり行いましょう。



もっと知りたい人はこちら！

動画もあるよ。



はな 離れて
はみが 歯磨き



日本歯科大学附属病院HP「nduhosp」大文字でも可。
または「日本歯科大学附属病院」で検索！
編集：梅津系由子・松尾恭子・宇佐見智里

日本歯科大学附属病院 小児歯科
千代田区富士見2-3-16
令和5年1月18日発行