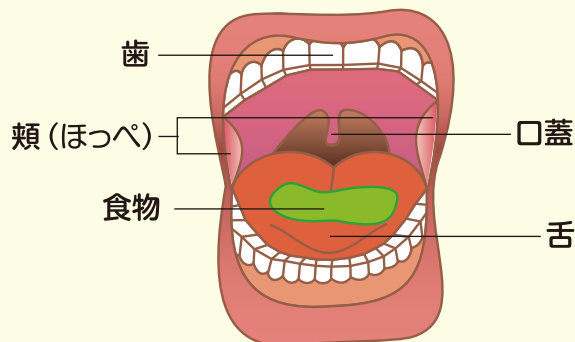


そ しゃく 咀嚼とは

食べ物を歯を使用して口の中で粉砕しながら唾液と共に飲み込みやすくすることです。簡単にいうと“かみかみごっくん”です。

咀嚼するために必要なお口の環境

1. 歯
2. 頬 (ほっぺ)
3. 舌
4. 唾液 など



歯があれば咀嚼できるとは限らない!

唇で取り込む
手で口に食物を運ぶ



前歯で噛み取る



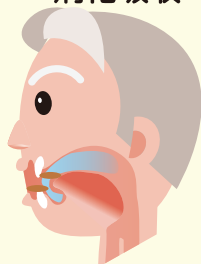
よく噛んで
食物をかみ砕く



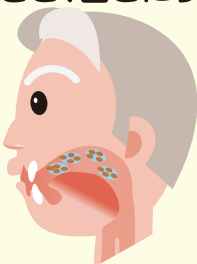
そ しゃく 咀嚼

頬と舌で食べ物を
支えてまとめる

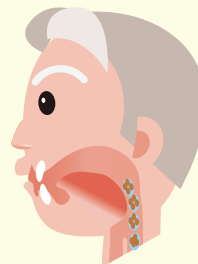
呑み込んで
消化吸収



呑み込みやすい
大きさ、固さにする



唾液と混ぜ合わされる



上手に咀嚼するには?

- ・歯の治療、入れ歯を入れる
- ・上下の唇で食事を取り込む (捕食)
- ・前歯咬断:前歯でかじる (前歯咬断)
- ・頬や舌の筋力をあげる: **舌や頬が動かないと咀嚼できない!**