



## 好き嫌い、どうしたらいいの？

～お口の発達から考える 食育のヒント～

「野菜を食べてくれない」「決まったものしか食べない」そんなお悩みはありませんか？実は、好き嫌いには“性格”だけでなく、お口の発達やかむ力が関係していることもあります。

### ①かむ力が弱いと、食べられるものが限られます

やわらかい物ばかり食べていると、かむ力が十分に育ちにくくなります。すると、少しかたい野菜や繊維のある食材を「食べにくい」と感じてしまうことがあります。年齢に合わせて、少しかみごたえのある食材を少しずつ取り入れることが大切です。

かみごたえのある食材  
(例: にんじん・きゅうり)



噛む力  
アップ

### ②「味」だけでなく「食感」が苦手なこともあります

子どもは味だけでなく、  
・べたべた ・ぱさぱさ ・繊維が多いといった“食感”が苦手な食べられない場合があります。細かく刻む、やわらかく煮る、とろみをつけるなど、調理方法を工夫することで食べやすくなることもあります。

細かく刻んだり、やわらかく  
すると食べやすくなります



### ③ 無理に食べさせるより「安心できる食事時間」を

叱ったり無理に食べさせたりすると、  
「食事＝嫌な時間」と感じてしまうことがあります。  
「一口チャレンジできたね」  
「においをかけたね」  
小さな成功を認める声かけが、食べる意欲を育てます。

小さなチャレンジを応援



お子さんのお口の事でお困りのことがあれば、お気軽にお問い合わせください。



いいじま 歯科  
クリニック

こども(8歳以下)  
お口の発育相談会



WEB 予約は  
こちらから



TEL.0254-23-0648

診療時間 8:30~17:00 月・金 9:00~18:00  
水・土 8:30~17:00

休診日 日曜/祝日/水曜午前(不定期)

小児歯科  
ホームページ



Instagram  
小児歯科  
インスタグラム

