

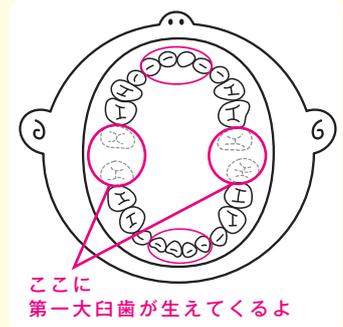
# 学年別 食べ方チェックシート

## 小学1・2年生



### この時期の口の中

- 前歯が生え変わるよ！  
前歯があることで、きれいな発音ができ（とくにタ行）、食べ物をかみきることができるよ！
- 第一大臼歯（だいいちだいきゅうし）が生えてくるよ



### できているかな？食べ方チェック！

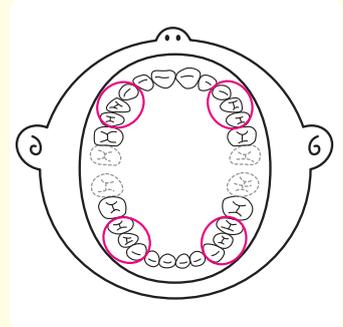
- 口をしっかりとじて食べよう
- 前歯が生えてきたら、1口量でしっかりかみきって食べよう
- 奥歯（おくば）でしっかりかんで食べよう
- 味だけでなく見た目やにおい、歯ざわりなどを楽しんで食べよう

## 小学3・4年生



### この時期の口の中

- 前歯と奥歯の間の辺りの歯が生えかわるよ（犬歯、小白歯）  
この時期は歯肉炎（しにくえん）がふえ始めるので歯ぐきにも注意が必要



### できているかな？食べ方チェック！

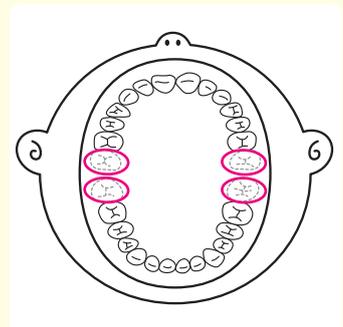
- 口をしっかりとじて食べよう
- 歯の役割について考えて食べてみよう
- 味だけでなく見た目やにおい、歯ざわりなどを楽しんで食べよう

## 小学5・6年生



### この時期の口の中

- 第二大臼歯が生えてくる。  
永久歯（えいきゅうし）が生えそろうよ！



### できているかな？食べ方チェック！

- 左右の奥歯を使ってしっかりかんで食べよう
- 食事のマナー、姿勢（しせい）にも注意して食べよう
- 早食いせず、ゆっくりかんで食べよう