

## 生活リズムとむし歯予防

- 離乳完了に向けて、食事と睡眠を「いつもと同じ時間」にしていきます。
- ちょこちょこ飲み食べの習慣がつかると、むし歯になりやすくなります。

赤ちゃんの頃から **かかりつけの歯科医院を持つこと**をおすすめします。

お口の育ちやむし歯予防の専門的なアドバイスが受けられます。  
歯とお口の健診は3～6か月ごとがおすすめです。



## お口の育ちを促す遊び



### 近頃気になる“ぽかん口”



テレビを見ている時などに口をぽかんと開けたままの子を時々見かけます。口の周りの筋力が弱い、口を閉じて鼻で呼吸していないなどが原因の一つとされ、歯並びにも影響することがあります。

※歯科医院でお口の育ちの適切な指導と訓練を受けることをおすすめします。

## こんな困りごと、ありませんか？

何でも丸飲みしてしまう

食べ物をいつまでも口にためている

食べ物の種類が偏っている

よだれが減らない

全く食べたがらない

いつも口から舌が出ている

口の周りを触られるのを嫌がる

離乳食が思うように進まない

お口の育ちについて心配なことや困りごとがありましたら、お近くの保健センターや保健所、かかりつけの歯科医院にご相談ください。

## 0歳からの 歯と口の育ち

～1歳6か月児健康診査までの見守りポイント～

赤ちゃんのお口の育ちは、自然にできるようになるものでなく、毎日の生活の中で少しずつ学習をつみかさね、健やかな歯と口を育てていきます。

### 歯と口の機能とは

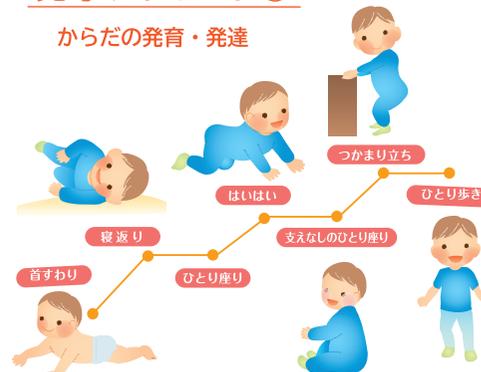


## 姿勢とお口の育ち

お口の育ちと**からだの発育・発達**は深く関係しています。  
体幹の安定と正しい姿勢を保つことが、あごの位置やかみ合わせに影響します。

### 見守りポイント①

からだの発育・発達



赤ちゃんは成長しながら自然と体幹をきたえています。うつぶせでたくさん遊ぶとひとり座りの姿勢が安定し、はいはいでの移動をしつかりするとつかまり立ちへの発達が促されます。(個人差があります)

### 見守りポイント② 座る時の姿勢



いすとは成長に合わせて高さを変えます。足の裏が床につくよう踏み台などで調整します。

### 見守りポイント③ 寝る時の姿勢



自由に寝返りをうてるようにします。

# お口の育ちと離乳食の進め方

月齢はめやすです。無理をしないであせらずゆっくり進めましょう。

参照資料…「発達訓練食の進め方」あいち小児保健医療総合センター（名古屋芸術大学中嶋理香教授監修）

目安の時期  
(目安の月齢)

運動発達  
の  
目安

授乳期 (0か月から)

口唇食べ期 (5~6か月頃)

舌食べ期 (7~8か月頃)

歯ぐき食べ期 (9~11か月頃)

かじりとり期 (12~18か月頃)



首がすわる



寝返りをする



支えなしで座る



座って手を使って遊ぶ



はいはいをする



つかまり立ち、伝い歩きをする

食べ方  
飲み方

乳輪までしっかり  
深くとらえ飲む

授乳はお口の育ちの基礎となります



しっかり深くとらえている



浅くしかくわえていない

歯の  
はえ方

ヨーグルト状のものを、  
唇を閉じてごくんと飲みこむ



にんじん ほうれんそう 10倍がゆ

豆腐やプリンのかたさのものを、  
舌と上あごで押しつぶして食べる



にんじん ほうれんそう 7倍がゆ

バナナのかたさのものを、  
歯ぐきでつぶして食べる



にんじん ほうれんそう 5倍がゆ

肉団子くらいのかたさのものを、  
歯ぐきでかみつぶして食べる



にんじん ほうれんそう 軟飯



くちびるの  
動き



上唇の形は変わらず  
下唇が中に入る



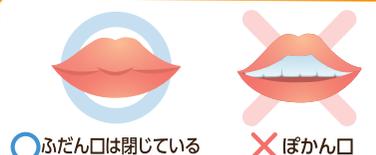
上下の唇がしっかり閉じる  
口角は動かない



口角が左右同時に  
伸び縮みする



上下の唇がねじれ、  
咀嚼く側交互に口角が縮む



ふだん口は閉じている

ぼかん口

舌の  
動き

哺乳びんの乳首は成長に合わせて  
適切な形や大きさを選びましょう

離乳食を始めるタイミング

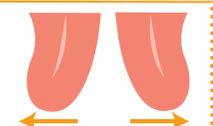
お子さんの口の中に大人の指などを  
入れた時に舌で押し出さなくなった頃



舌は前後に動く



舌は上下に動く



舌は左右に動く



咀嚼くにより食塊をつくる



長く先がとがっている

短く先がへこむ

お口の  
育ちの  
見守り  
ポイント

水分の飲ませ方のステップ

めやす  
6~8か月頃 8~10か月頃 9~11か月頃



横向きスプーンで  
すすり飲み

おちょこで  
すすり飲み

コップ飲み

自分から取り込むのを待って  
いますか？

一口量は少なめにしていますか？

指しゃぶりやおもちゃなめを  
していますか？

舌が上下に動き、上あごで  
押しつぶす動きをしていますか？

口を閉じて食べていますか？

水分をスプーンやコップで  
飲む練習をしていますか？

前歯でかじり取らせていますか？

手づかみ食べの練習を  
していますか？

食べる意欲を意識して  
いますか？

手づかみ食べを  
積極的にさせていますか？

ふだん口を閉じていますか？

食事の時に足の裏が床に  
ついていますか？