

こどものお口を育てるヒント集



こどものお口の育ちは、自然と身につくのではなく、毎日の経験により学習していくものです。身体の発育発達とも関連しています。個人差が大きいため、ひとりひとりの育ちに合わせて見守ることが大切です。

1歳6か月のこどものお口

◆ 奥歯がはえ始めます。



● 中心から3番目の犬歯や4番目の奥歯がはえ始める



● 犬歯より奥歯が先にはえてくる



● 奥歯ははえてからかみ合うまで時間がかかる

奥歯がかみ合うことにより、食べ物をすりつぶして食べる本来の意味での「咀嚼」が始まります。食べられる食材のバリエーションが増えていきます。離乳完了期と言われていますが、かむ力はまだ十分についていません。大人と同じ食事はもう少し先になります。

◆ 歯のはえ方には個人差があります。奥歯がまだはえていない、はえる途中でかみ合わせができていない場合、かみにくい食材もあります。あせらず奥歯がはえるまで待ちましょう。



生活リズムとむし歯予防

- ◆ 3回の食事、おやつ、あそび、睡眠という生活リズムを作ることが大切です。
- ◆ 寝かしつける時や夜中に哺乳ビンで飲み物を与えると、むし歯のリスクが高まります。
- ◆ こどものおやつは食事を補うものであり、「おやつ=お菓子」ではありません。食事の直前は避け、おやつタイムを楽しみにしましょう。

どうしても待てない場合は、食事に影響しない程度におにぎりや果物を選びましょう。

おやつの選び方・与え方

3つのポイント

- ☑ エネルギーと栄養を補うおやつを選ぶ (おにぎり、いも、果物、ヨーグルトなど)
- ☑ 飲み物はお茶・水を中心にする
- ☑ 量と時間を決める、ちょこちょこ食べに注意!



◆ むし歯になりやすいおやつ

- 糖分が多いもの
- 歯につきやすいもの
- ジュースやスポーツドリンク



お口の機能を育てるあそび

◆ あそびの中で楽しくお口まわりの筋肉を鍛えることができます。お口を閉じる力、舌を動かす力など、食べる・飲み込むなどのお口の機能に関わる筋力をつけていきましょう。



にらめっこ



ラッパをふく・笛をふく



吹きもどし

外あそびでの体づくりもお口育てにつながります。こどもとの会話やあそびを楽しみましょう。

毎日の歯みがきと定期的な歯科健診を習慣に!

かかりつけの歯医者さんがありますか?

◆ こどもが歯みがきした後に、保護者が仕上げみがきをします。楽しいスキンシップの時間にするとういでしょう。歯みがきを嫌がる時は短時間ですませ、最後にしっかりほめてあげましょう。歯みがきの習慣をつけることが大切です。

◆ むし歯予防に「フッ化物配合歯みがき剤」の利用がおすすめです。1日2回、米つぶくらいの量を使い、歯みがき後はティッシュなどで軽く拭き取ります。



◆ 奥歯には細い溝があり複雑な形をしています。はえたての歯はむし歯になりやすいため、かかりつけの歯医者さんで定期的な健診やフッ化物塗布、むし歯予防のアドバイスを受けましょう。

◆ お口の機能についても相談できます。家族一緒に歯科健診を受けましょう。



よくかんで食べられるお口をつくる

口のために飲み込みない、
かまずに丸飲み、していませんか？



- ◆ よくかんで食べることは、お口まわりの筋肉やあごの発育を促します。
- ◆ 食べ物をかまずに水分で流し込んでいませんか？ お茶や水はお口の中に食べ物がなくなってから与えましょう。
- ◆ 前歯でかじり取って食べられるよう、こどもの口より大きいサイズやスティック状の食べ物を用意しましょう。手づかみ食べは上手に食べられるようになるための大切なステップです。
- ◆ あそび食べをしてしまう場合は、食事時間を30分くらいで区切り、次の食事やおやつで補うようにしましょう。気が散らないよう落ち着いて食べられる環境づくりが大切です。
- ◆ 家族と一緒に食事は、食べることの楽しさや食べ方などを学びます。保護者がよくかんで食べているお手本を見せましょう。



- ◆ 食べ物を口の中にため込んだり、かまずに丸飲みすることが多い場合は、市町村の保健センター等で相談しましょう。

お口の育ちとコップ飲み

水分を飲むときに使用するのは主にコップですか？



- ◆ コップ飲みは、お口まわりの筋力やすする力をつけます。コップを持つ手と目とお口の協調運動の発達につながります。こぼしてもよい場所（お風呂や水遊びなど）で少しずつ練習していきましょう。
- ◆ ストローマグは便利ですが、哺乳の口の使い方が残ってしまい、お口の育ちを促しにくいと言われています。外出時など、生活に合わせて利用するとよいでしょう。

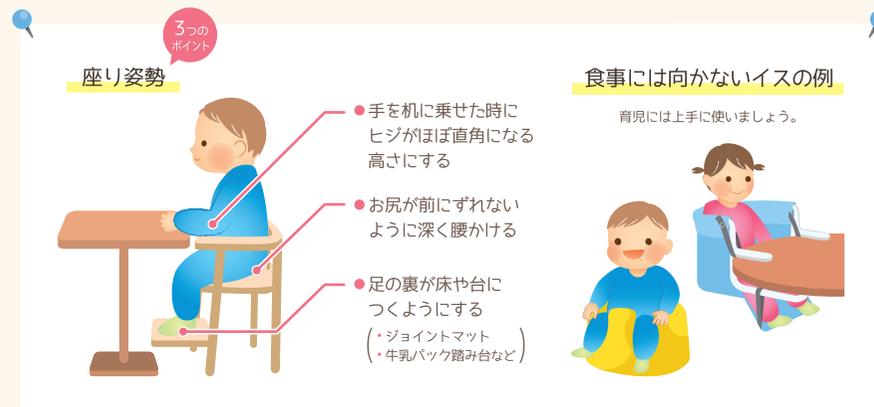


お口が育つ座り方と姿勢

食事のときに足の裏が床(足台)についていますか？



- ◆ 足の裏が床につき体幹が安定すると、かむ力が身につきます。足がブラブラしないよう机といすの高さを調整しましょう。



お口まわりのクセ

- ◆ 指しゃぶり、おしゃぶり、くちびるを吸う、舌を出すなど、お口まわりのクセはいろいろあります。
- ◆ この時期は無理にやめることはせず、他に気が向くように声かけをしたり、手を使ったあそびや歌をうたうなど、自然とクセの時間が短くなるようにするとよいでしょう。裏面の「お口の機能を育てるあそび」もおすすめです。



食べ物による窒息事故に注意！

- ◆ 丸くてつるつるとして口の中ですべりやすい、水分を吸ってくっつきやすい、かみくだけなくて飲み込みにくい食べ物は、こどもが誤飲しやすいため注意が必要です。

キャンディ、ミニトマト、もち、ラムネ菓子、パン、リンゴ、こんにやく、かまぼこ など



- ◆ こどもが食べている間は大人が目を離さないよう見守りましょう。