

はじめてのお口のケアと離乳食のめやす



食べ方を育てるステップ

(離乳食)

母乳・ミルク

●離乳開始のめやす

- ①首がすわり、お座りが安定する。
- ②スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる。



ペースト状

かたさのめやす

ヨーグルト



ポタージュ



スプーンを下唇にのせ上唇が閉じるのを待ちます。唇を閉じて飲み込むことを覚えます。



舌を上あごに押しつけてつぶせるかたさ

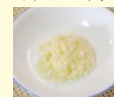
●大人が親指と中指でつぶせるかたさ

かたさのめやす

豆腐



マッシュポテト



水分をコップで飲む練習の第一歩としてスプーンを横向きにを使って練習します。最初は一口ずつ飲ませてあげましょう。



歯ぐきですりつぶせるかたさ

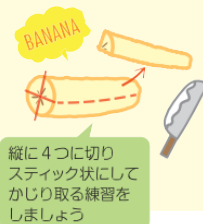
●大人が親指と人差し指でつぶせるかたさ

かたさのめやす

バナナ



やわらかく煮た野菜



一口の量は子どもスプーンの半分がめやすです。



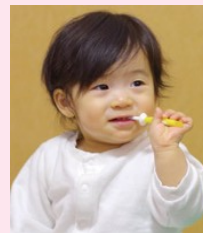
お口のケア 歯みがきのステップ

- 歯みがきを始める準備として、スキンシップで口の周りを触られることに慣れさせましょう。
- 指しゃぶり、おもちゃなめなどの口を使った遊びは、口の機能の発達を促す大切な行動です。

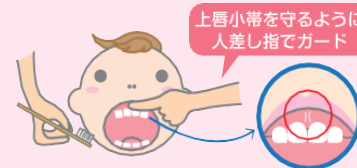


- なんでも口に入れたい時期です。安全面、衛生面には十分注意しましょう。

- 歯ブラシの感覚に慣れさせます。
- 一日一回歯みがきをする習慣をつけましょう。
- 口の中がよく見えるように寝かせみがきをしましょう。



上唇小帯は特に敏感で歯ブラシが当たるととても痛いところです。みがく時には注意しましょう



Q1

むし歯菌は母親からうつると聞いたのですが本当ですか？

よくある質問

Q1 ANSWER

むし歯菌は、母親に限らず、赤ちゃんが接することの多い周囲の家族からうつるケースが多いといわれていますので、家族にむし歯がある場合は早めに治療しておきましょう。また、口移しや同じスプーンで食べさせることは控えるようにしましょう。むし歯はむし歯菌だけが原因ではなく、生活習慣が大きく影響しますので、むし歯菌の感染にあまり神経質になりすぎることなくスキンシップを大切にしましょう。

Q2

夜、母乳を飲みながら寝てしまいます。むし歯になりますか？

Q2 ANSWER

夜間は唾液の分泌が少なく、母乳を飲みながら寝ると、母乳が上の前歯の周囲にたまり、むし歯ができやすい環境になるので注意が必要です。就寝時や夜間の授乳は1歳6か月ぐらいをめやすにやめましょう。

Q3

前歯がはえてきたのですが、ハの字になっています。歯並びがわるくなりますか？下あごを前に出しています。受け口でしょうか？

Q3 ANSWER

初めはハの字型や左右非対称に生えてくることがあります。受け口のように下あごを前に出すようなことがあります。歯並びや、かみ合わせは、奥歯が生えそろう2歳半～3歳位までは変化していくので、それまでは様子をみましょう。

分からないこと、お困りのことがあれば、年齢に関わらず、お気軽にご相談ください。



Q & A

歯の萌出順序

乳中切歯 ▶ 10 か月前後

乳側切歯 ▶ 11 か月前後

乳犬歯 ▶ 1歳6か月前後

第一乳臼歯 ▶ 1歳4か月前後

第二乳臼歯 ▶ 2歳5か月前後

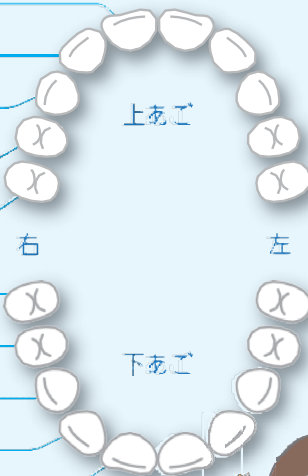
第二乳臼歯 ▶ 2歳4か月前後

第一乳臼歯 ▶ 1歳5か月前後

乳犬歯 ▶ 1歳7か月前後

乳側切歯 ▶ 1歳前後

乳中切歯 ▶ 8 か月前後



歯の生える順番、時期には個人差があります。図のめやすからずれていても心配いりません。



発達にあわせた **お口のケア** と **幼児食** のめやす

(月齢) ————— 1歳 ————— 1歳6か月 ————— 2歳 —————>

口の発達と
食べ物の
かたさ

●歯ぐきでつぶせるかたさ



前歯が生えそろう

大人の指で
つぶせる程度

●すりつぶせるかたさ



奥歯が生え始める

パサつくものや
繊維の強いものは
難しい

歯の生える時期は個人差があります。
月齢だけで食べられるかどうかを判断せず、
口の中や食べる様子をよく見てみましょう。

食べ方を
育てる
ステップ



●前歯を使ってかじり取る練習をしましょう。はじめは大人が持って一口かじらせませす。



●子どもに手づかみで持たせ、大人が手を添えて一口量を教えていきます。

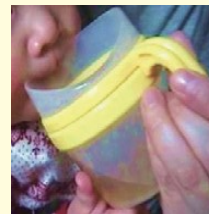


●自分で手づかみできるものは手で持って食べましょう。
つめこまないように大人が見守ってあげましょう
(大きいものはかじり取って食べましょう)。

水分の
飲み方の
ステップ



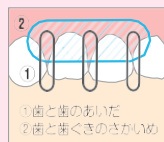
●横向きのスプーンから水分を飲む練習をしましょう。上手にできるようになったらコップからもう一口飲みをさせましょう。



●1口飲みが上達したらコップでの連続飲みをはじめましょう。
●ストローとコップでは、水分を飲むときの口の使い方が異なります。家ではコップを使う習慣をつけ、外出など状況に応じて、使い分けるようにしましょう。

歯みがきの
ステップ

●上下の前歯 8本そろったまに歯ブラシに慣れさせましょう。さわられるのが嫌な上の前歯はあとにみがきましょう。



●奥歯が生えたら 1日1回は必ず歯みがきする習慣をつけましょう。
お子さんが我慢できる短い時間から磨きはじめて徐々に時間をのばしましょう。



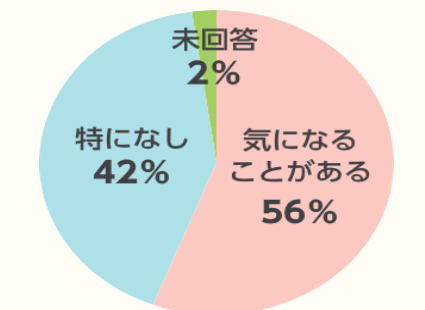
●ぶくぶくうがいの練習を始めましょう。

むし歯予防のポイント：歯みがきの習慣をつけ、甘い飲み物やお菓子を控えるようにしましょう

歯がずっと生えて、食べられるものが増えてきます。食べ方・飲み方などを覚え、むし歯予防に取り組む大切な時期です。

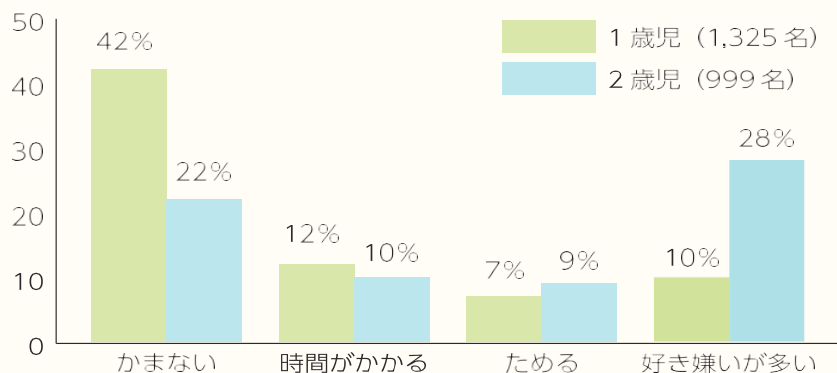
1歳児・2歳児の保護者の約60%がお子さんの食べ方で気になることがあると感じています

お子さんの食べ方で
気になることがありますか



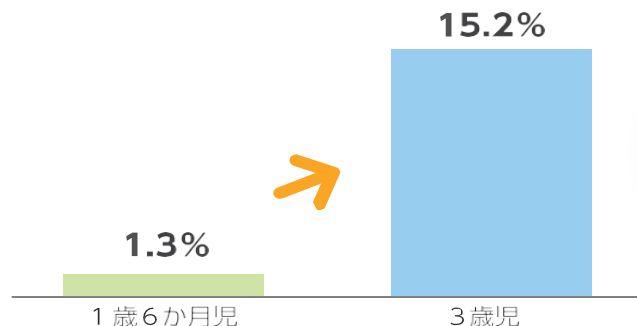
1歳児・2歳児の保護者 2,324名

食べ方で気になる項目の主な内訳



1歳6か月では少ないむし歯ですが、**3歳**までに増えています

むし歯のあるお子さんの割合



規則正しい食生活がむし歯予防の第一歩です。

むし歯になりやすい飲食物
砂糖を多く含み、口の中に長く残る



むし歯になりにくい飲食物
自然な甘み・食べカスが残りにくい



食べ物の種類だけでなく
食習慣、飲食回数や
歯みがき習慣なども
むし歯発生に関係します。