

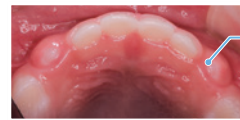
# こどものお口を育てるヒント集



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「咀嚼く」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

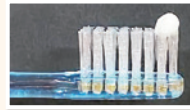
外あそびでの体づくりもお口育てにつながります。こどもとの会話やあそびを楽しみましょう。

## 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。

