

# 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。

## 3歳のこどものお口

- ◆ 全ての乳歯がはえそろいます。  
(個人差があります)

上下の歯がかみ合うことで、大人とほぼ同じ食事ができるようになります。

ただし、かむ力は大人の5分の1程度です。かみにくい食べ物もあるため、こどものお口の状態に合わせて調整しましょう。



## 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。
- ◆ 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。



ラッパ・笛をふく



ぶくぶくうがい



ストローぶくぶく



にらめっこ



吹きもどし



歌を歌う

たくさん歩いて  
体をつくることも  
大切です。

## 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?

- ◆ こどもが進んで歯みがきできるような声かけと、保護者が仕上げみがきを続けましょう。仕上げみがきを卒業する目安は10歳ごろと言われています(個人差があります)。

- ◆ 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、グリーンピースくらいの量を使い、歯みがき後は少量の水で1回だけブクブクうがいをを行います。



- ◆ 3歳以降にむし歯がしやすい場所は、奥歯の歯と歯の間です。見つけにくく進行が早い特徴があります。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。



一見すると問題のない歯ですが...  
レントゲン検査で歯と歯の間にむし歯ができていました!

## よくかんで食べられるお口をつくる

口にためて飲み込めない、  
かまずに丸飲み、していませんか？



- ◆ 水分で流し込むのを防ぐため、汁物以外の水分は食後に与えるようにしましょう。
- ◆ しっかりかんで唾液が出るよう、かむ回数が多い食材（根菜類やきのこなど）、かみごたえを残す調理方法や大きさなどを工夫しましょう。



よくかんで味わうおやつ  
（野菜スティック、せんべい、  
小魚など）もおすすです。

- ◆ 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。



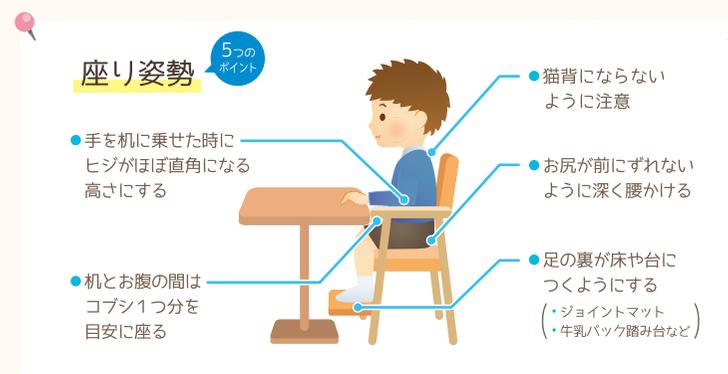
- ◆ 食事前に空腹であることが大切です。外あそびで体をよく動かし、空腹を感じやすい生活リズムをつくりましょう。
- ◆ 食べ物を口の中にため込んだり、かまずに丸飲みすることが多い場合は、市町村の保健センター等で相談しましょう。

## 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

- ◆ お口まわりのクセの程度によっては、歯並びやあごの発育、お口の育ちに影響が出ている場合もあります。かかりつけの歯医者さんに相談しましょう。
- ◆ 他に気が向くように声かけをしたり、クセをしていないときはほめてあげましょう。裏面の「お口の機能を育てるあそび」もおすすです。



唇の巻き込み



爪かみ

指しゃぶり

## 近頃気になる「お口ぽかん」

お口を閉じて食べていますか？



- ◆ テレビを見ているときなどにお口をぽかんと開けたままになっていませんか。お口まわりの筋力が弱いなど、お口の育ちが上手にできていないことが原因のひとつとされています。
- ◆ 鼻で呼吸する習慣がついていない場合は、かかりつけのお医者さんや耳鼻科で鼻炎などの病気がないか確認しましょう。
- ◆ 裏面の「お口の機能を育てるあそび」もおすすです。改善しない場合は、かかりつけの歯医者さんに相談しましょう。

