

指しゃぶり・おしゃぶりについて

指しゃぶり・おしゃぶりを長期間していると、歯並びに影響が出たり、あごの成長をさまたげることがあります。

【指しゃぶりをしていたら】

2歳くらいまで

- ・他に気が向くように声かけをする
- ・手を使った遊びをさせる



指がお口に入る時間を短くする

3歳過ぎたら

指しゃぶり・おしゃぶりがなぜ良くないのか話をする
※怒ってやめさせるのはストレスになるのでやめましょう。



毎日の歯みがきを習慣に

子ども自身が上手にみがけるようになるまで、保護者の仕上げみがきは毎日必要です。

(概ね小学校3年生頃まで)

『本人みがき』+『仕上げみがき』を毎日の習慣にしましょう。



定期健診を受けよう

乳歯の奥歯が生えてきたら『かかりつけ歯科医』をもち、むし歯や歯並びなどをチェックしてもらいましょう。健診のほかにフッ化物塗布や、お口の中の状態に合った歯みがき指導などを受けることができます。



寝かしつけの授乳・ミルクについて

夜寝ている間はだ液の分泌が少なくなり自浄作用がなくなるため、寝かしつけや夜中の母乳、ミルクはむし歯の原因になります。飲んでしまった場合は、寝入ってから上の前歯を中心にガーゼなどで拭くなどのお手入れをしましょう。

保護者のかたへ

子どものお口を育てましょう

食べることや話すことなど、お口を使うことでお口の機能が発達していきます。幼児期に正しいお口の機能を身につけることは、からだの成長・発達に大きく影響するためとても大切です。

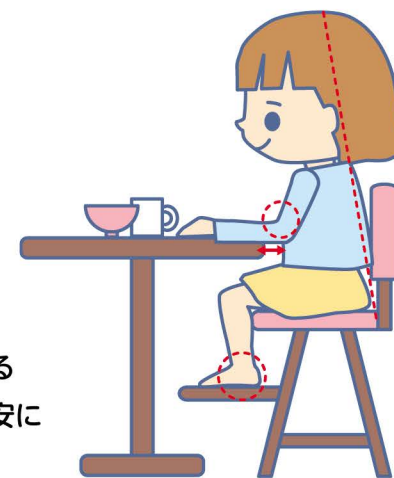
食事の時のポイント

ポイント① ～姿勢：足の裏が床(足台)につくように

足の裏が床につかず、足がぶらぶらしてしまうと、体幹やお口の機能も安定せず、正しい咀嚼が身に付きません。

【正しい姿勢のポイント】

- ・ 垂直よりやや前傾した姿勢を保つ
※猫背にならないよう注意！
- ・ お尻が前にずれないように深く腰をかける
- ・ 足の裏が床や台につくようにする
- ・ 机は肘がほぼ直角にのる高さにする
- ・ 机とお腹の間はこぶし1つ分を目安にイスを置く



岡崎市健康・食育
キャラクターまめ吉

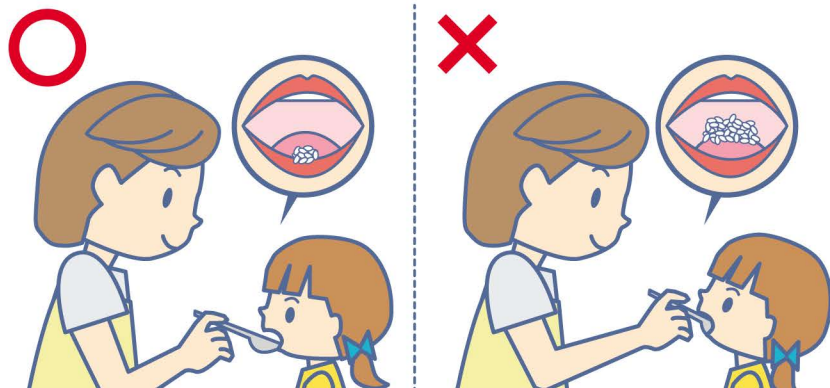
岡崎市保健部 健康増進課
歯科保健担当

TEL 0564-23-6962

FAX 0564-23-5071

ポイント② ～ひと口量は少なめに

保護者が食べさせる場合は、ひと口量を少なめにしお口の前方部（舌の前方1/3くらい）に食べ物を入れるようにする。子どもの唇が閉じたらスプーンを引き抜く。



Q & A

Q. お口にためて飲み込まない、かまずに丸飲みすることが多い。どうしたらよいか？

A. 食べ物の固さ・形がお口の発達に合っていないかもしれません。現在生えている歯（本数）で噛むことができる固さなのか確認が必要です。乳歯が20本生えそろうのは3歳頃。噛みにくい食べ物は切り方や調理方法を調整しましょう。

ポイント③ ～積極的に手づかみ食べを

前歯（お口の前方）を使うことでお口の機能の発達を促します。

★ 前歯でかじり取って食べられるよう、子どものお口より大きいサイズやスティック状のものを用意する。

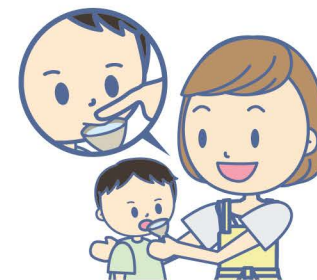


ポイント④ ～水分はコップで

哺乳ビンやストローマグは便利ですが、お口の後方部分を使うため、お口の機能の発達にはあまりよくありません。お口の前方の筋肉を使うことで、お口ポカンの予防につながります。

【コップ飲み練習】離乳食後期頃から

- ★ おちょこのように飲み口が小さいもので少量から練習する
- ★ 上唇が閉じない場合は、保護者の指を上唇に添えて上唇が閉じるようにする



その他：気をつけたいこと

- ・ 食事の前のおやつを控える
- ・ 外遊びで体をよく動かす

空腹感を感じやすい
生活リズムをつくる

- ・ 保護者が子どもの手本となる食べ方を見せる
（姿勢を正し、唇を閉じて左右バランスよくしっかり噛んで食べる）
- ・ お茶や水は食前か食後に出す
（常にあると流し込んで食べるクセがつきやすい）
- ・ 鼻炎で鼻がつまっている場合は耳鼻咽喉科を受診する
（※鼻がつまっていると、お口を閉じて食べられない場合がある）



お口の機能を育てるあそび

お口を閉じて食べることができるよう、お口の周りの筋肉を鍛えることも大切です。普段からお口を使った遊びを取り入れましょう。



歌をうたう



ラッパ・
笛を吹く



ストロー
ぶくぶく



吹きもどし



ぶくぶく
うがい