

3歳児

口を閉じて食べましょう

唇を閉じて噛むことで風味を感じやすくなり、よりおいしく食事ができます。ひと口30回、よく噛んで食べるよう声かけをしましょう。

★ポイント★

- ☐ ひと口量を少なくする
- ☐ 切り方を工夫し、かじり取って食べることでひと口量を調節する
- ☐ 食べ物を流しこんで食べないよう、お茶・水などは食後に出す

また、下の【お口の機能を育てるあそび】を行い、お口を閉じる筋肉を鍛えるとよいでしょう。

鼻炎などで鼻がつまっていると、口を閉じて食べられない場合もあります。鼻炎などがある場合は、まずは耳鼻咽喉科を受診しましょう。

【お口の機能を育てるあそび】



毎日の歯みがきと定期的な歯科健診を習慣にしましょう

離乳食開始頃から子ども自身による歯みがきの練習を始めましょう。本人が上手にみがけるようになるまでは保護者の仕上げみがきは毎日必要です。(小学校3年生頃まで)

また、乳歯の奥歯が生えてきたら『かかりつけ歯科医院』をもち、むし歯ができていないか定期的に健診を受けましょう。健診のほかにフッ化物塗布、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。

お問合せ先

岡崎市保健所(保健部)健康増進課

TEL 0564-23-6962

FAX 0564-23-5071



保護者のかたへ

子どものお口の健康づくり

正しいおやつの選び方・与え方をしましょう

むし歯の原因は砂糖です。砂糖が多く使ってあるものや歯にくっつきやすいものは、できるだけ与えないようにします。

★ポイント★

- ☐ おにぎり・いも・くだもの・カルシウムが多いものがおすすめ
- ☐ 飲み物はお茶・水を中心にする
- ☐ 量と時間を決めて与える



1歳6か月児

寝かしつけや、夜中に母乳やミルクを飲ませるとむし歯のリスクが高まります。寝入ってからガーゼなどで拭いてあげましょう。

指しゃぶり・おしゃぶりをしていたら…

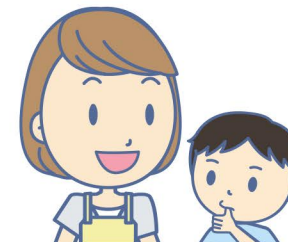
指しゃぶり・おしゃぶりを長期間していると、歯並びに影響が出たり、あごの成長をさまたげることがあります。

1歳6か月児

注意してやめられる時期ではないので、指が口に入っていたら他に気が向くように声かけをしたり、手を使った遊びを多くさせたりして、指が口に入る時間が短くなるようにしましょう。

3歳児

怒ってやめさせるのはストレスになるので、どうして指しゃぶり・おしゃぶりが良くないことなのか話してあげましょう。



1歳6か月児

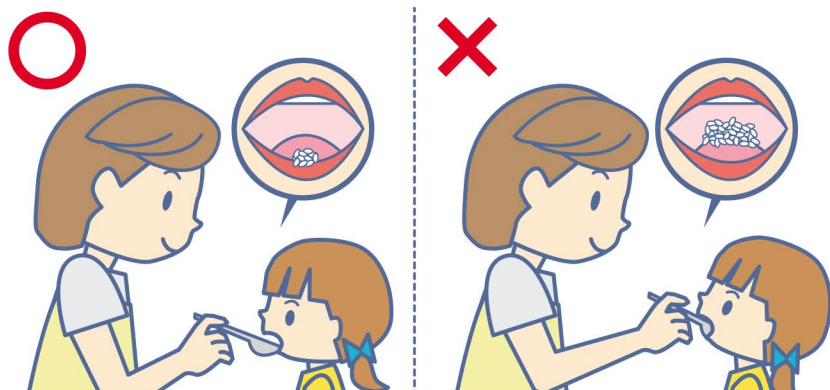
3歳児

よく噛んで食事ができるよう、食べ方に注意しましょう

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場合は、パサパサしていて飲み込みにくい、食べ物のかたさ・形が口の発達に合っていない可能性があります。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。

★ポイント★

- スプーンの大きさは子どもの口の2／3くらいの大きさのものがよい
- ひと口量を少なめにし、スプーンは下唇の上に置き、上唇が閉じるのを待ってスプーンを水平に引き抜く（食べさせる場合）



- 前歯でかじり取って食べられるよう、お子さんの口より大きいサイズやスティック状のものを用意し、積極的に手づかみ食べをさせる



食事の前のおやつを控え、外遊びで体をよく動かし、空腹感を感じやすい生活リズムをつくりましょう。

また、保護者のかたが姿勢を正し、唇を閉じて左右バランスよくしっかり噛んで食べ、子どものお手本となることも重要です。

1歳6か月児

3歳児

食事の時は足の裏が床（足台）につくようにしましょう

足の裏が床につかず、足がぶらぶらしてしまうと、体幹や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
- 机はヒジ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



1歳6か月児

水分はコップでとるようにしましょう

哺乳ビンやストローマグは便利ですが、口の後方部分を使うため、口の機能の発達にはあまりよくありません。1歳～1歳6か月頃からはコップ飲みの練習を始めましょう。

★ポイント★

- おちょこのように飲み口が小さいもので、コップをあまり傾けなくても水分が上唇にふれるくらいの量を入れる
- 上唇が閉じない場合は、上唇が閉じるよう保護者の指を上唇に添えてあげる

ストローを使う場合は短くくわえるようにし、深くくわえ過ぎないように注意しましょう。

