

生活リズムと生活習慣

- 離乳完了に向けて、睡眠と食事を柱に生活リズムを少しずつ整えていきます。
- ちょこちょこと飲み食べする習慣があると、むし歯になりやすくなります。

赤ちゃんの頃から かかりつけの歯科医院を持つことをおすすめします。

お口の育ちのアドバイスの他、むし歯予防などの専門的な支援が受けられます。歯とお口の健診は、2～4か月ごとに受けるとよいでしょう。



お口の育ちを促す遊び



近頃気になる“ぼかん口”



テレビを見ているときなどに、口をぼかんと開けたままの子を時々見かけます。口の周りの筋力が弱い、鼻呼吸の習慣がついていないなど、お口の育ちが上手にできていないことが原因の一つとされています。歯ならびにも影響することがあります。

※ 歯科医院で適切な指導とトレーニングを受けましょう。

こんな困りごと、ありませんか？

何でも丸飲みしてしまう

食べ物をいつまでも口にためている

食べ物の種類が偏っている

よだれが減らない

全く食べたがらない

いつも口から舌が出ている

離乳食が思うように進まない

口の周りを触られるのを嫌がる

など

お口の育ちについて心配なことや困りごとがありましたら、お近くの保健所・市町村保健センター、またはかかりつけ歯科医院にご相談ください。

0歳からの 歯と口の育ち

～1歳6か月児健康診査までの見守りポイント～

赤ちゃんのお口の育ち、特に“食べる機能”は、自然にできるようになるものではなく、学習によって獲得していくものです。毎日の子育ての中での小さな積み重ねが、お子さんの健やかな歯と口を育てていきます。

歯と口の機能とは



かみ合わせと姿勢

安定した体幹の基礎をつくり、ゆがみがない姿勢や正しいあごの位置を保つことは、お口の育ちやかみ合わせにも深く関係します。

お口の育ちと身体の発育・発達にはそれぞれ個人差があり、必ずしも同じように進むわけではありません。月齢や他のお子さんの様子に左右されることなく、お子さんひとりひとりの育ちに合わせて見守ることが大切です。

身体的発達の道筋



うつ伏せでたくさん遊ぶことで、ひとり座りの姿勢が安定します。はいはいでの移動をしっかりすることで、つかまり立ちへの発達が促されます。



いすや机は、成長に合わせて高さを工夫します。いすに座るときは、踏み台などで、足がつくようにします。



自由に寝返りがうてるようにします。体をほぐして、ゆがみのない生活を送ることで、重たい頭を背骨でしっかり支え、あごの位置を安定させます。

お口の育ちと離乳食の進め方

月齢はあくまでも目安です。お子さんのお口の育ちの様子を観察しながら、あせらずゆっくり進めます。嫌がるそぶりがある間は無理に進めないようにしましょう。

目安の時期
(目安の月齢)

授乳期 (0か月から)

口唇食べ期 (5~6か月頃)

舌食べ期 (7~8か月頃)

歯ぐき食べ期 (9~11か月頃)

かじりとり期 (12~18か月頃)



首がすわる



寝返りをする



支えなしで座る



座って手を使って遊ぶ



はいはいをする



つかまり立ち、伝い歩きをする

運動発達
の
目安

参照資料…「発達訓練食の進め方」あいち小児保健医療総合センター (名古屋芸術大学中嶋理香教授監修)

食べ方
飲み方

乳輪までしっかり
深くとらえ飲む

ヨーグルト状のものを、
唇を閉じてごくと飲みこむ

豆腐やプリンのかたさのものを、
舌と上あごで押しつぶして食べる

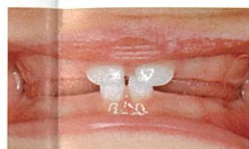
バナナのかたさのものを、
歯ぐきでつぶして食べる

肉団子くらいのかたさのものを、
歯ぐきでかみつぶして食べる

歯の
はえ方



しっかり深くとらえている



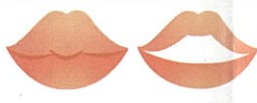
くちびるの
動き



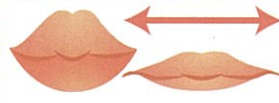
浅くしかくわえていない



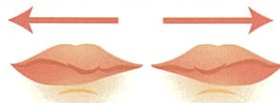
上唇の形は変わらず
下唇が中に入る



上下の唇がしっかり閉じる
口角は動かない



口角が左右同時に
伸び縮みする



上下の唇がねじれ、
咀嚼く側に交互に口角が縮む



ふだん口は閉じている



ぼかん口

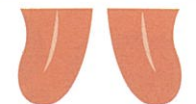
舌の
動き



舌は前後に動く



舌は上下に動く



舌は左右に動く



咀嚼くにより食塊をつくる



長く先がとがっている



短く先がへこむ

お口の
育ちの
見守り
ポイント

授乳は、お口の育ちの基礎
となります。

※哺乳びんは、乳首を選ぶ
などの工夫をしましょう。

離乳食を始めるタイミング

お子さんの口の中に大人の
指などを入れた時に、
舌で押し出さなくなった頃
が目安です。

自分から取り込むのを待って
いますか？(スプーンを口に
押し込んでいませんか?)

舌が上下に動き、上あごで
押しつぶす動きをしていますか？

前歯でかじり取らせていますか？

手づかみ食べを
積極的にさせていますか？

一口量は少なめにしていますか？

口を閉じて食べていますか？

手づかみ食べの練習を
していますか？

ふだん口を閉じていますか？

指しゃぶりやおもちゃなめを
していますか？

水分をスプーンやコップで
飲む練習をしていますか？

食べる意欲を意識して
いますか？

食事の時に足の裏が床に
ついてますか？