

歯の生え方にあわせたワンポイントアドバイス

離乳・幼児食のすすめ方

歯のみがき方



兵庫県歯科医師会

はじめに

お子さんの成長、個性にあわせて離乳・幼児食をすすめましょう!

食べる物がかたよったり、食べている音が気になったりしませんか？

実は、食べ物の性状や大きさがお口にあっていないと、食欲のある子は丸のみをしたり、食欲のない子は吐き出したり、いつまでも飲み込めず口の中に残って遊んでいるように見えたりすることがあります。

お口の健やかな成長のためにも、**年齢よりも歯の生えている状態や体のようすを見ながら離乳・幼児食をすすめましょう。**

Point!



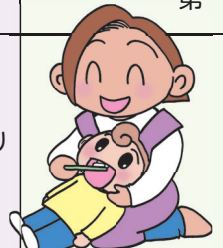
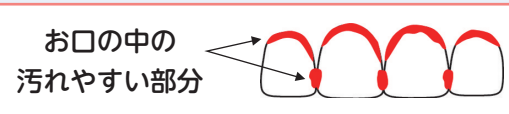

- ☑ お口の中の歯の生え方や、お口がどんな動きをしているかを確認しましょう
- ☑ お口の状態に合わせて食べ物を選びましょう
- ☑ 食べ物の大きさ・形に気をつけましょう
- ☑ それぞれの時期に合った食べさせ方をしている、食べにくい様なら、一段階前に戻ってやり直してみましょう

歯の生え方にあわせた離乳・幼児食のすすめ方

	口唇食べ期 (ごっくん期)	舌食べ期 (もぐもぐ期)	歯ぐき食べ期 (かみかみ期)	手づかみ食べ期 (ぱくぱく期)	歯食べ期 (かちかち期)
お口のようす	<ul style="list-style-type: none"> 下の前歯付近の歯ぐきが固くなる 	<ul style="list-style-type: none"> 下の前歯が生えはじめる 	<ul style="list-style-type: none"> 上下前歯が生えて奥歯付近の歯ぐきが固くなる 	<ul style="list-style-type: none"> 上下前歯が生えそろう第一乳臼歯が生えはじめる 	<ul style="list-style-type: none"> すべての乳歯が生えそろう
体のようす	<ul style="list-style-type: none"> 首のすわりがしっかりしてくる 哺乳反射<small>(※舌挺出反射)</small>の減弱 食べ物に興味をもつ <p>離乳のサイン!</p>	<ul style="list-style-type: none"> 手で物をつかみ始め、手に持った物を振り動かしたりするようになる 支えなしで座れるようになる 食事を与えやすくなる 	<ul style="list-style-type: none"> 指先で物をつかめるようになる→手づかみ食べがはじまる 自分から食べようとする意欲を育む時期 <p>汚してもよいように工夫を</p>	<ul style="list-style-type: none"> 手づかみ食べが主だが、スプーンを持てるようになり、食べさせられることを嫌がりはじめる <p>手づかみ食べをしっかりさせて目と手と口の協調運動力を養いましょう</p>	<ul style="list-style-type: none"> スプーンやフォークは、その子がうまく使える柄の長さやボールの深さを選び、食べたい気持ちを引き出す工夫を おやつのだらだら食べに注意! 食のリズムを守る
離乳の上手な進め方	<ul style="list-style-type: none"> 指しゃぶりって大事 <p>↓ 下の前歯付近の歯ぐきが固くなったら</p> <ul style="list-style-type: none"> スプーンで下唇を軽くつつくようにして、「食べ物が行きますよ」ということを合図してからとらせましょう! 	<ul style="list-style-type: none"> 舌でつぶせる固さの食べ物を唇で取り込むようにしましょう <p>スプーンを口の奥まで入れて流し込まないで!</p>	<ul style="list-style-type: none"> 歯ぐきでつぶせる固さの食べ物を使った一口量のかじり取り 	<ul style="list-style-type: none"> 口へ詰め込みすぎたり食べこぼしをしながら覚える 	<ul style="list-style-type: none"> 大人と同じような物が食べられるようになるが、まだ食べ物の大きさや固さによってかめられない物もある
口唇と舌の動きの特徴	<ul style="list-style-type: none"> 半開き、上下唇ともほとんど動かない 舌は前後運動が中心 <p>↓ 下の前歯付近の歯ぐきが固くなったら</p> <ul style="list-style-type: none"> 口唇を閉じて飲む 上唇の形を変えずに下唇が内側に入る まだ舌の前後の動きが見られる 	<ul style="list-style-type: none"> 左右同時に伸縮 上下唇がしっかり閉じて薄く見える 舌の上下の動き(押しつぶし) 	<ul style="list-style-type: none"> 片側に交互に伸縮上下唇がねじれながら協調 かむ側の口の角が縮む 舌の左右への動き 	<ul style="list-style-type: none"> 上肢・手指と口の動きの協調運動を覚える 自分で道具を使った食べる動きの学習 	<ul style="list-style-type: none"> 手と口の協調運動も覚え、スプーンやフォークから箸の使用へ移っていく
口唇・舌の機能と食べさせ方のポイント	<ul style="list-style-type: none"> 舌は前後に動いて食べ物を奥へ送り込む時期です 上半身は少し後ろに傾けて、スプーンで下唇を軽くつつくようにして合図してから、スプーンを下唇の上のせて、赤ちゃんが上唇でスプーンの上の食べ物を取り込むのを待ってからスプーンを引き抜くのが大事です スプーンを口の奥まで入れ込まないようにしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 前歯が生えることで、舌が前方へ出過ぎないように前後の動きと上下運動が加わります 足底が床にぴったりつく姿勢で、食べ物を適当な一口の大きさにしてスプーンで赤ちゃんの口元に運び、舌でつぶしやすいように、また取り込みやすいように舌の前のほうに置き、必ず自分で取り込ませましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 舌の左右の運動も加わり、より細やかな動きができるようになります テーブルに手がつきやや前傾、足底は床にぴったりつく姿勢 下唇にスプーンを置き上唇で取り込ませましょう 軟らかい物を前歯でかじりとらせましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 舌は前後・上下・左右と複雑に動かせるようになります 肘関節がテーブルにつく程度の高さで、足底が床にぴったりつく姿勢で自食をすすめていきましょう <p>遊び食べが多くなる時期時間で区切るなど工夫を</p>	<ul style="list-style-type: none"> 正しい姿勢で口を閉じて奥歯でかむ習慣を身につけさせましょう お茶や飲み物は食後に、汁物は口に食べ物がないから飲む習慣をつけましょう <p>その子に合った食べ物の固さの目安は、子ども自身がスプーンで切れること</p>

※舌挺出反射：形のある物が舌に触れると、舌で物を押し返そうとする反射。舌挺出反射は、誤飲や窒息を予防するという大切な役割を果たしています。ただし、母親の乳首や哺乳びんの乳首が口に入ってもこの反射は起こりません。この反射が消失すると「捕食」が可能となり離乳開始の目安となります。生後4か月頃から消失します。

歯の生え方にあわせた歯のみがき方

	口唇食べ期 (ごっくん期)	舌食べ期 (もぐもぐ期)	歯ぐき食べ期 (かみかみ期)	手づかみ食べ期 (ぱくぱく期)	歯食べ期 (かちかち期)
お口の ようす	<ul style="list-style-type: none"> 下の前歯付近の歯ぐきが固くなる 	<ul style="list-style-type: none"> 下の前歯が生えはじめる 	<ul style="list-style-type: none"> 上下前歯が生えて奥歯付近の歯ぐきが固くなる 	<ul style="list-style-type: none"> 上下前歯が生えそろう第一乳臼歯が生えはじめる 	<ul style="list-style-type: none"> すべての乳歯が生えそろう
お口のみがき方	<p>赤ちゃんの歯が生えてくる前に！</p> <ul style="list-style-type: none"> 家族みんなで歯みがきをしっかりしましょう <p>歯科医院に行って、家族全員のむし歯を無くしておきましょう</p> 	 <p>もぐもぐ期のむし歯と歯肉炎予防のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> 赤ちゃんの目の前で家族が楽しそうに歯をみがくようにしましょう 下の前歯が生えたら「すぐに歯みがきを！」とあせらずに、まずは歯みがきの準備をはじめます <p>機嫌のいい時にひざに寝かせて遊びながらお口の周りにやさしく触れ、お口の中をのぞいたり歯を見せてもらいましょう</p> <p>赤ちゃんがお口の中をさわられることに慣れさせましょう</p> <p>終われば必ず褒めてあげましょう</p>	<p>かみかみ期のむし歯と歯肉炎予防のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> 上の前歯と下の前歯が生えたら 上の前歯はおっぱいや哺乳びんの吸い口が当たり汚れのつきやすい場所です 上の前歯が生えたら仕上げみがきを開始します 歯の観察が嫌がらずにできるようにすれば、赤ちゃん用の歯ブラシで1~2回歯に触れる練習をしましょう まだ、歯をみがこうとしてはいけません 嫌がればすぐに止め、できるだけ泣かせないように工夫しましょう (歌を歌ったりしながら) 練習が終われば必ず褒めてあげましょう これを1か月ぐらい続けましょう <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> 歯ブラシを口に入れることに慣れてきたら、初めて歯みがきを始めます しかし、この時点では、歯をきれいにみがくことが目的ではなく、あくまでも、歯ブラシの刺激に慣れさせ、歯みがきを好きになってもらうことが目的です 子どもの機嫌を取りながら、鉛筆を持つ持ち方で力を抜いて歯を見ながら1本ずつやさしくみがいてあげましょう 1本5秒ぐらいで十分です 強くみがいたり長い時間をかけたりして、子どもを泣かさないう注意してください また、上手にできたことを褒めてあげることを忘れないようにしましょう 	 <p>ぱくぱく期のむし歯と歯肉炎予防のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> 上の前歯がそろうので、寝る前は哺乳びんでの甘味飲料摂取に注意しましょう <p>ぱくぱく期からは本人みがきをはじめましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> 歯みがき中は歯ブラシでのどをつかないよう、目を離さないようにしましょう 遊びながら、歩きながらの歯みがきは厳禁です <p>ぱくぱく期からの仕上げみがき</p> <ul style="list-style-type: none"> 軽い力で短時間で歯みがきを行いましょ 乳臼歯が生えてきたら、1日1回は歯みがきをする習慣をつけましょ 寝かせみがきでスキンシップをはかりましょ 朝晩の仕上げみがきを習慣化しましょ 家族みんなで歯みがきをしましょ (意識づけ) 	<p>かちかち期のむし歯と歯肉炎予防のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> 本人みがきが上手になりますが、歯の裏側や奥歯の歯の間はまだまです <p>仕上げみがきでは、前歯の裏や、かみ合わせ面の細かなところ、歯ぐきとの境目、歯の間などを重点的にケアしてあげましょ</p>  <p>お口の中の 汚れやすい部分</p> 



お役立ち Q&A



Q 食べ物をためていて なかなか飲み込みません。どうしたらよいでしょうか？

A 乳歯の奥歯が生えだしたばかりの頃は、まだ歯を使ってかむことが上手にできません。たとえば繊維の強い肉や野菜、弾力性の強い食品などは、かめてもすりつぶせないため、なかなか飲み込みません。軟らかく食べやすいものならうまく飲み込んでいるようでしたら、まだ処理がむずかしい食べ物なのかもしれません。奥歯が生えそろうまでためやすい子どもや食事の後半からためるような食べ方になる子どもは、あまり食欲がないのかもしれませんが。おやつやジュース・牛乳などを控えて、お腹を空かせてから食事の時間をむかえるようにしましょう。食欲を育てるためには、遊びや睡眠など生活リズムの調整も必要です。また、かみ合わせや舌小帯の異常で咀嚼や飲み込みが上手に出来ないこともありますので、健診の時にチェックしてもらいましょう。

Q うまくかめないで、丸のみしているようです。大丈夫でしょうか？

A 奥歯が生えそわらない1~2歳代は、かみにくい食品も多いものです。かんだだけで口から出してしまったり、ためていたり、また食欲のまざった子どもは丸のみをしてしまいます。丸のみが習慣になると、食事時間が早くなり、食の満足感が得にくくなったり、唾液の分泌が減少して口の中の自浄性が低下します。早食いはまた過食につながり、肥満になりやすく、成人期の生活習慣病の原因にもなりがちです。うまくかめないで丸のみしているようでしたら、少しかみやすい食形態に調整したり、かみつぶしやすい煮野菜などをやや大きめにカットして、かむ習慣をつけるといいでしょう。また、食事をゆっくり楽しめるような環境づくりも大切です。

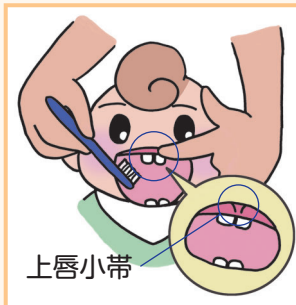
Q 離乳食をスプーンで食べさせるとき、スプーンを口の中まで入れないようにと指導を受けました。どうしてですか？

A 離乳の初期段階では「捕食」といって唇で食べ物を取り込む練習をします。スプーンを口の奥まで入れてしまうと、丸のみしてしまいます。自分からスプーンで食べ物を取り込むこどもの唇は三角に尖っています。これは唇を閉じる訓練にもなります。口の前の方で食べ物を取り込むと、舌で食べ物を上顎(口蓋)に押しつけて大きさや硬さを感じることができるので、舌を使って左右の歯ぐきや歯に食べ物を持って行き、「かむ」練習をしながら飲み込むようになります。



Q 1歳半の子どもです。歯みがきをいやがります。いい方法はありませんか？

A この年齢では、歯みがきをいやがる場合が多いのでやさしく話しかけたり、楽しい歌を歌いながら笑顔でみがいてあげてください。保護者の方も一緒に歯みがきをするといいでしょう。また、寝かせみがきをする時は、時間をかけずに効率よく行うことです。大切なことは、毎食後に歯みがきをする習慣をつけることです。沐浴を嫌がる赤ちゃんでも保護者の方はいろいろ工夫して毎日お風呂に入れ、体を清潔に保ちます。お口の中も体の一部です。毎日きれいにする習慣をつけましょ。なお、大人のみがく力が強すぎて痛かったり、上唇小帯という上の前歯に張り出しているすじ状の部分に歯ブラシが当たっても歯みがきを嫌がることがあります。力加減に気をつける、歯肉に強く当たらないなどにも注意を払ってください。すじに直接歯ブラシを当てると痛み、歯ブラシを嫌がるようになります。保護者の指でしっかりと上唇をめくり、小帯(すじ)が見えるようにします。その後、すじをさけて一本ずつ磨くようにします。



上唇小帯

Q 歯磨剤を間違えて飲んでしまいました。大丈夫ですか？

A 歯磨剤の中には、研磨剤、潤滑剤、発泡剤、香料、甘味料、フッ化物などが含まれていますが、普通の使用量であれば、飲み込んででも心配はいりません。

Q フッ化物塗布が歯にいいと聞きました。いつから始めればよいですか？

A 歯が生えた後、唾液中に含まれるカルシウムが歯に付きさらに硬くなります。だから生えて間もない時期の歯は、まだ十分に硬くなっていないためむし歯になりやすいです。フッ化物は、歯を硬くする作用があり、乳歯・永久歯に関わらず生えた直後に塗るのが最も効果的です。まずは下の前歯が生えてきたころから定期的に歯科へ通い、上下の前歯が生えてきたらフッ化物の塗布を行ってみてください。また、うがいができない年齢でもフッ化物を塗布することは可能です。ただし、フッ化物はむし歯予防の万能薬ではありません。塗ったからといって安心せず歯みがきの習慣やきちんとした食生活をする必要があります。



Q 歯が生えてくるのが他の子より遅いようです。何か異常があるのでしょうか？

A 乳歯は、遅い場合は1歳を過ぎてからようやく生えてくることもあり、生える時期には個人差があります。歯が生えてくる前には、生える場所が大きく膨らみ、指で軽く触ると歯のある部分が白くなり触れることができます。1歳になってまだ生えていなくても、歯ぐきが他の部分と比べ膨らんでいれば、歯がある証拠なので心配はありません。どうしても心配であれば、小児歯科専門医に相談してください。

Q おしゃぶりはいつごろまで使ってもいいのでしょうか？

A おしゃぶりは、泣いている赤ちゃんを鎮めるのに便利なアイテムであり、育児で大変なお母さんにはお助けグッズでもあるでしょう。「吸う」ことが自然な乳児期には、口の機能や形態に問題は生じません。でも、離乳が完了して口の働きが「吸う」ことから「かむ」ことへと移行してくると、おしゃぶりをそろそろ卒業の時期を迎えます。2歳を過ぎて奥歯のかみ合わせができた後もおしゃぶりの使用が続くと、歯ならび・かみ合わせに影響がでやすくなり、また唇の閉じ方や舌の使い方も問題が生じやすくなります。乳歯の奥歯が生えてくる1歳半頃からやめる準備を始めて、2歳過ぎまでにはやめられるといいですね。



Q 指しゃぶりをします。どうすればよいですか？

A 全体として指しゃぶりについては3歳頃までは、特に禁止する必要はありません。それと同時に子どもの生活のリズムを整え、外遊びや運動をさせてエネルギーを十分に発散させたり、手や口を使う機会を増やすようにします。スキンシップを図るために、例えば寝つくまでの間、子どもの手を握ったり、絵本を読んであげたりして、子どもを安心させるようにします。4歳以降も頻繁な指しゃぶりが続く場合は小児科医、小児歯科医および臨床心理士の連携による積極的対応が必要です。



(公社)日本小児歯科学会ホームページより
http://www.jspd.or.jp