

歯磨きできているかな？

1 歳頃



上下の前歯が生えたら、前歯2本の大きさの歯ブラシを与えて、**歯磨き始めましょう！**

歯磨き粉のフッ化物濃度：500ppm
使用量：切った爪程度の少量



～2 歳



第一乳臼歯が生えたら
歯磨きの習慣をつけ、
仕上げ磨きをしてあげましょう！

3 歳頃



ぶくぶくうがいができるようになったら、さらに歯磨きがうまくなるように頑張しましょう！

歯磨き粉のフッ化物濃度 500ppm
使用量：5mm以下



Be careful of toothbrush

歯磨きの時に注意したいこと

赤ちゃんが歯磨きを嫌がると、ママ・パパは焦ってイライラしてしまうかもしれませんが、大切な歯をむし歯から守るため、下のように磨き方を色々工夫してみましょう。

1. 小さめの歯ブラシで、毛先が丸い物を使用し、ゴシゴシと強く磨かないようにしましょう。

2. 歯磨きをするときは、優しく話しかけて楽しく歌いながら、笑顔で磨いてあげてください。



食べることの気づき

● 1 歳の頃

Q 1日3回の離乳食のリズムはつきましたか？

A 幼児食開始の目安になります。ただし、まだ胃や腸は未発達なので3回で食べきれない場合はおにぎりなど間食などで補いましょう。

Q 飲み物で食べ物を流し込んで食べていませんか？

A 食事中に飲み物を一緒に置くと流し食べる習慣がついてしまうので、汁物以外は不要です。飲み物は食事の最後に出しましょう。

Q 食事の姿勢は足が床やイスの足置きについていますか？

A 足をブラブラさせていると噛む力が弱くなり、アゴが正しく成長しにくくなります。足はしっかりとつけて姿勢よく食べるようにしましょう。



● 2 歳の頃

Q 大人と同じものを食べさせていませんか？

A 乳歯で一番大きく噛む力がある第二乳臼歯が生えてもきても噛み合うまでは、硬い食べ物や繊維の強いものはすりつぶして噛めないため丸呑みしてしまうことがあります。丸呑みをしている場合は調理を工夫してあげましょう。

● 3 歳の頃

Q よく噛んで食べていますか？

A そろそろ乳歯が全部生えそい、大人と同じものが食べられるようになりますが、まだ噛む力は大人の1/3～1/5です。口唇を閉じて、奥歯のあたりの頬が膨らんで動いているか見ましょう。



Q 遊び食べをしてダラダラと食べていませんか？

A いつもより食が細い場合や遊びながら食べている場合は、お腹が空いていない事やおやつを食べ過ぎを考えられます。規則正しい生活リズムを心がけましょう。

(一社)浜松市歯科医師会

母子・学校歯科専門部会

〒432-8023 浜松市中区鴨江二丁目11番2号

☎053-453-8847 ☎053-453-8893

✉office@hamashi.com

<http://hamashi.com>



2019.00

maternity pamphlet

for Mothers to your child

はじめての
お誕生日を
むかえる
お子さんへ
しっかりと噛める
子どもを育てるために





離乳期からの幼児食のポイント

月齢はあくまでも目安です

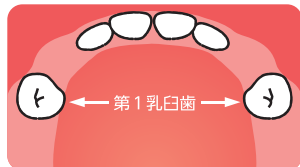
歯の状態とお口の機能に合わせて進めていきましょう かりつけ歯科を作ってお口の様子を定期的に見てもらいましょう

かじりとり食べ期

離乳完了から2歳頃

歯食べ期 (カチカチ期)

2～3歳頃



上の歯



下の歯

歯の萌出状態

上下前歯が生え揃い奥歯の第1乳臼歯が生え始める。

食事の調理形態

しっかりと歯ぐきでつぶせて噛める固さ

食材の固さは！



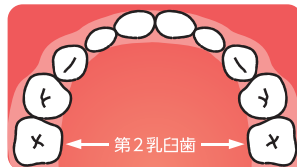
ごはん
軟飯



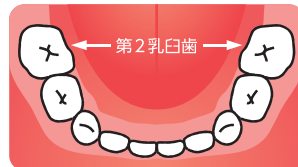
にんじん
バナナから肉団子
くらいの固さ



おさかな
一口大



上の歯



下の歯

歯の萌出状態

第1乳臼歯が生え揃い第2乳臼歯が生え始めます。上下全ての乳歯が生え揃います。

食事の調理形態

奥歯ですりつぶせる硬さ。

食材の固さは！



ごはん
大人と同じ



にんじん
肉団子から大人食より
柔らかめくらいの固さ



おさかな
一口大

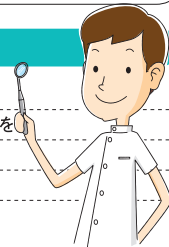
幼児食って知ってますか？

離乳食が終わっても、すぐには大人と同じものは噛めません。3歳になると乳歯がほぼ生え揃い食べる機能も完成し、大人と同じものが食べられるようになります。離乳食完了から6歳くらいまでは幼児食の時期で、色々な食材を体験させて歯で食べられることをしっかり学習しましょう。子どもが食べないものは味が嫌いではなく、その子にとって噛みにくい、固すぎることもあります。この時期の子どもが苦手な(食べにくい)食材かどうかを見極めましょう。

Point

- 3歳までは食べることを身につける学習期間です。
- 自分の手やスプーン・フォークなどを使って食べる練習をしながら前歯で噛みきり、奥歯ですりつぶすという歯を使った食べ方を覚えていきます。
- 自分の一口量の感覚は、唇でとらえてから前歯で噛みきらないとわかりません。できるだけ自分で食べようとする意欲を育てるようにしましょう。(手づかみ食べ)

- 姿勢をよくすることが大切です。食べる時に床や椅子の足置きに足がしっかりとついていませんか？前かがみで食べていませんか？背筋をピンと伸ばして正しい姿勢で食べましょう。
- 自分の一口量を噛みとることができないままで、丸呑みなどの悪い癖が見られたら、少し軟らかめの食べ物に戻しましょう。
- 正しい食べ方を覚えることが大切です。



離乳期から幼児期前期の子どもが苦手な食材

繊維質で薄っぺらなもの… レタス、わかめ

ぺらぺらしている「葉ものや海藻」柔らかく茹でて繊維を断つように小さく切りましょう。



口の中でまとまらないもの… ブロッコリー、ひき肉

口の中でバラバラする「ブロッコリー」はマヨネーズで和えたり、「ひき肉」は柔らかめのハンバーグや肉団子にすると食べやすいでしょう。



硬すぎるもの… 根菜、肉、いか

「根菜類」は柔らかくゆでて、加熱しても固ければ小さく切りましょう。



かたまり肉は噛みつぶせる程度に小さく切り、薄切り肉は繊維を断ち切るようにして与えましょう。

★弾力のあるもの… いか、たこ、キノコ

弾力のある「いか、たこ」は3歳になるまではそのまま食べさせるのは危険です。2歳頃から細かくするか、すり身にして与えましょう。



唾液を吸うもの… パン、ゆで卵、さつまいも

水分を加える調理法にしてみましょう。



★においの強いもの… にら、しいたけ

★のどに詰まりやすいもの… こんにやくゼリー、もち

★印のような食材は、喉に詰まらせる危険性がありますので、食べさせる時期の目安としては、3歳以降が望ましいでしょう。

