



きらり しまにかむコラム vol.15

歯にも関わる食育のはなし

母乳は赤ちゃんの病気を防ぎ、赤ちゃんとお母さんのスキんシップにもなります。また、離乳食や幼児食の「噛む」「のみ込み」などのお口の機能の発達のもとにもなります。子どもたちが本来持っている食べる力を引き出せるように、哺乳〜離乳の時期を大切にしましょう。

赤ちゃんの頃に気をつける事

離乳食を通して、少しずつ食べ物に親しみながら、食べ物を「口に取込む」「噛む」「のみ込む」など食べることを学び獲得していきますので、離乳食への移行を適切に進めることが大切です。指を吸ったり、おもちゃをくわえる遊びは、離乳食を食べるための準備行動に関係しますので、無理に止めさせないようにしましょう。口唇や舌やあごを動かし、食べ物の大きさなどを感知するためには重要なことです。

離乳食をはじめるときに気をつける事

食べ物のカタさやひとくち量が変化していく離乳食。順調に噛んで（咀嚼）する、のみ込み（嚥下）が発達していくためには、歯の生え方が影響しますので、歯の生え方を観察して、それに合った離乳食を進めましょう。前歯がはえたら噛みちぎることのできる食べものを、奥歯がはえたらすりつぶすことのできる食べ物を選んで与えてください。



離乳食を与えるポイント

- ①スプーンを下唇に軽くのせて上唇で食べ物を取り込むような動きをするまで待ちます。口がしっかり閉じていることが必要です。
- ②食べ物を口の中に入れてとじたときに水平にスプーンを引き抜きます。
- ③よくあるのが上あごに食べ物を押し付けてしまうような場合は、飲み込める位置まで食べ物を運ぶ練習をするためには、上あごには押し付けないようにしましょう。
- ④スプーンなどで介助して食べさせるときは①〜③のことに配慮して食べさせる姿勢にも注意しましょう。離乳が進んでいくと、赤ちゃんは徐々に手づかみで食べたがります。お母さんとしては手のかかる行動ですが、噛む機能の発達には大切なことですので、十分に手づかみ食べを経験させてあげましょう。



離乳期は味覚が少しずつ発達する時期ですので、ベビーフードのみにたよらず、お母さんが手作りする離乳食によって、食べ物をよく噛むことで味覚を感じ、さらにいろいろな食べ物を「見る」「触れる」「香りを嗅ぐ」ことによって、さまざまな五感を刺激します。このことは乳児期に限らず幼児期にも大切です。歯が生えてくるとともに、むし歯菌の母親からの伝播やむし歯予防を考えて、母乳の与え方や離乳食の与え方を工夫していくことも必要になってきます。乳歯がはえそってきたら歯科医院を受診してむし歯予防のためのフッ素塗布をしてもらいましょう。



一般社団法人 四日市歯科医師会

〒510-0093 四日市市本町9番12号
☎059-354-8512

四日市歯科医師会 検索

今回お話ししてくれた先生



歯科衛生士 松岡陽子



RECRUIT GUIDE

もう一度、歯科業種に戻ってきませんか??みなさまがお仕事復帰できるようにお手伝いします。

- 歯科医師
- 歯科衛生士
- 歯科技工士
- 歯科助手
- 歯科受付
- など

- ・何年も歯科業界から遠ざかっていてまた復帰できるか不安・・・
- ・長い期間離れていたのだから勉強できるか不安・・・
- ・働く前にどんな医院か見てみたい・・・ ご相談はお気軽にご連絡ください

