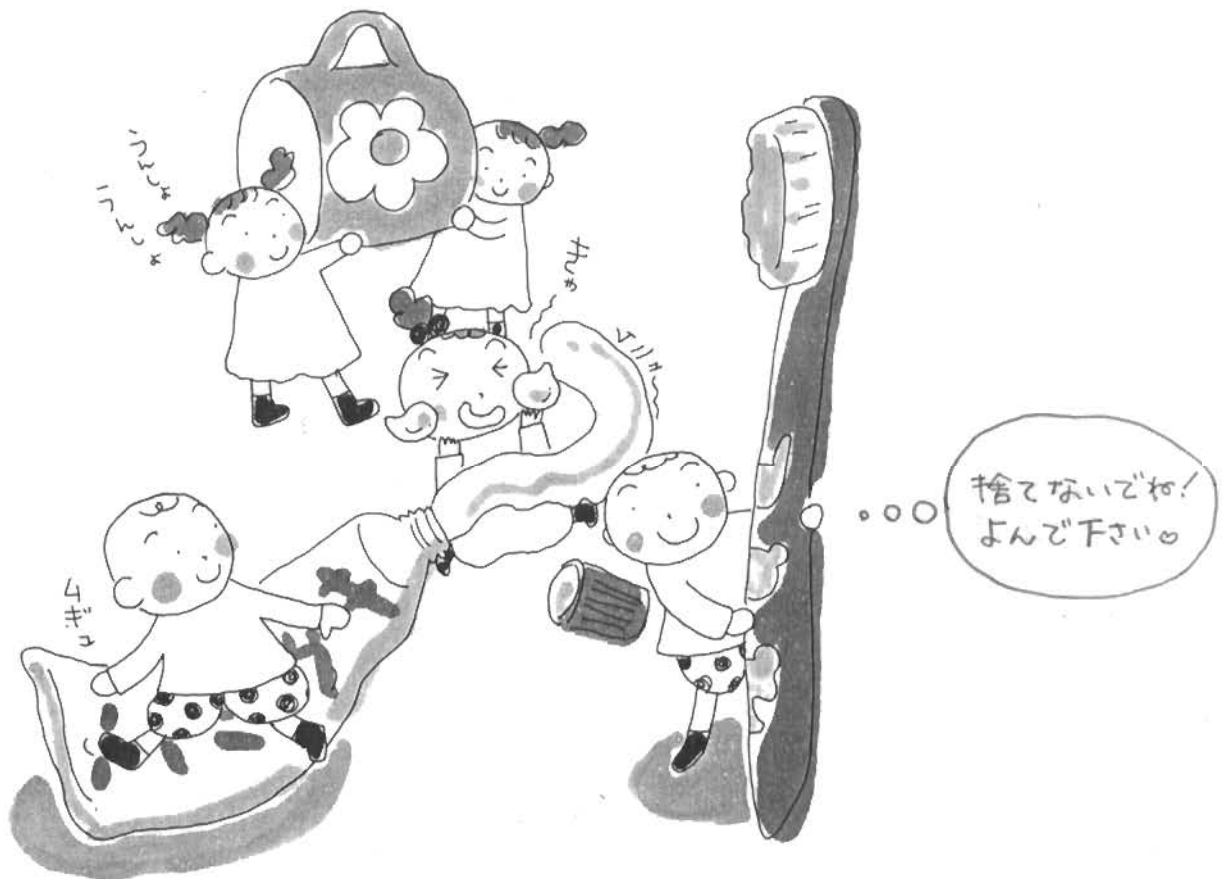


しっかり噛ませて  
たくましい子に  
育てよう!



対象年齢：離乳期～3歳頃まで

保存版

丹後お口の健康を考える会

## 食べものとあご

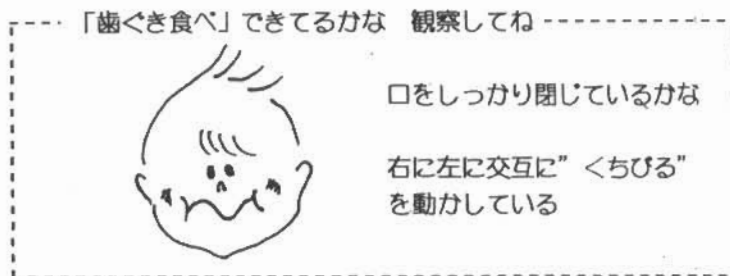


歯のかたちやあごのかたちは顔と同じように両親から受け継いで似るものです。固いものを噛めばそれだけであごの発育がよくなるものでもありません。けれどもよく噛むことであごの筋肉を使うため、お口全体の発育のバランスを助けることになり、あごの関節の発育にもかかわっています。どのような食べものでもよく噛んで食べることがあごの成長の基本です。

噛めているかな？ 思い当たることないかな...?????

1歳~1歳6か月頃 のかめているかな？ チェック してみましょう。

1. まるのみすることが多い
2. いつまでも口にもって飲みこまないかったり、出してしまったりすることがある
3. あまり噛んでいない
4. 1才までに大人と同じ固さの食事にした
5. 口を開けていることが多い
6. 食べ物が口からよくこぼれる
7. 歯ぐき食べができない



ひとつでも  
思いあたらたら  
要注意



# 「<sup>か</sup>噛める」子に育てよう☆☆

## 「<sup>か</sup>噛むことは・・・

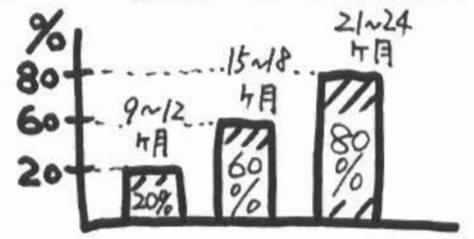
発達にあわせた、正しい離乳乳の進め方によって身につきます

自然に身につくんじゃないんだねえ



### まだ早いですヨ大人と同じ固さの食事

「歯ぐき食べ」の発達が完了するのは個人差が大きく、「歯ぐき食べ」完了までに、大人と同じ固さの<sup>まる</sup>「丸飲み」や「いつまでも口にためて飲み込めない」「<sup>か</sup>噛むことがヘタな子供になってしまいます。



「歯ぐき食べの発達」

1才で20%  
1才6ヶ月でも60%  
の子供がやっと  
「歯ぐき食べ」  
出来る程度  
なのです!!

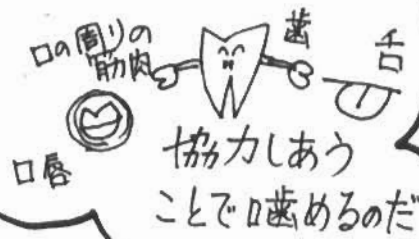
## 「<sup>か</sup>噛む基礎は乳歯の時に身につきます (こどもの歯)

生えかわるから、  
ムシ歯にしないで!!

2才までに噛むための基礎が学習され身につきます。その後修正するのは、非常に難しくなります。



### 乳歯を大切に☆☆



# ☀️ 噛む練習なのです!!

## 十分にさせてあげましょう

発達にあわせて離乳食を進めましょう。

「歯ぐき食べ」の完了は、2才前後と考へ、早くから大人と同じ固さのものを与えないようにしましょう。

月齢ですすめな  
いで、その子自体の  
食べる様子を観察  
“食べ方の発達”に合  
わせて進めましょう。

◎ 歯の生えている本数も  
関係します。

### 手づかみで食べさせましょう。

手でつかんで食べたり、口の中の食べ  
た物を出したり、入れたりする  
によって… “ひとくちの量”を学習したり、

食べる意欲や自我が  
芽ばえるのです。

前歯が上下  
の本そろたら…



きたない!!  
と禁止せずに  
危険なもの以外は、  
清潔にして噛ませま  
しょう。

手・おもちゃ  
etc... あらゆるも  
のを噛みたがります




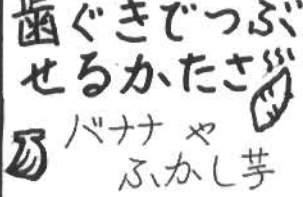

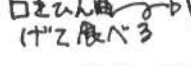

これは…

☀️ いろいろな固さの物  
を噛むことで、固さに  
合わせた噛み方、力の  
入れ方を  
学んでいる  
のです。



### なんでも噛ませてあげましょう

☀ 口の発達と離乳の進め方 ☀ 3才までは 軟らかめに!!

月 齢	口の発達	食べ方の発達と目安	離乳食の固さ
5~6ヶ月 ゴックン期 離乳初期	・舌が前後に動く ↓ ・“くちびる”が閉じられる	・はじめは、舌で押し出したりするが、だんだん“口を閉じて飲み込めるようになる。” 	ドロドロ状  裏ごしタイプ のベビーフード や ホタージュ スープを目安に
7~8ヶ月 モグモグ期 離乳中期	・歯が生え始める  ・舌が上下にも動きます。(上アゴに食物を舌で押しつけてつぶす)	・舌で押しつぶすことが出来る。 ・口を見ると上下にモグモグ動く。  左右同時に口を横に広げたり縮めたりする	ベタベタ状 ・豆腐やプリンのような状態を目安に!! ・形や硬さを感じる程度の粗つぶしにする。
9~11ヶ月 モグモグ期 チグカミ 離乳後期	・前歯上下で8本生える。  ・舌が左右に動く	・やわらかい物を奥の歯ぐきでかみつぶせるようになる。 ・口が上下左右によく動く。 	歯ぐきでつぶせるかたさ  バナナや ふかし芋 の状態目安に!! 粗つぶし、 ↓ や刻み、
12~18ヶ月 (24ヶ月) カミカミ期 離乳完了期	・奥歯が生え始める  ・舌で左右に食べ物を動かすのが上手になる	・形のある物を噛みつぶせるようになる。 ・前歯を使ってかじったりしながら、口に入る自分に適した量を覚える。 	・形あるもの ・手づかみでできる大きさ ↓ 歯ぐきでかめるかたさ ※フライドポテト を目安に!! 

3歳頃



歯が生えそろったら、もう一度「噛める」かな？

チェックしてみましょう

1. まるのみすることが多い
2. いつまでも口にもって飲みこまないかったり、出してしまったりすることがある
3. あまり噛んでいない
4. 噛みごたえのあるものはあまり食べない
5. 1才までに大人と同じ固さの食事にした
6. お肉やお魚が嫌い
7. 食事中にお茶やお水をよく飲む
8. 鼻がよくつまる・アレルギーがある
9. 口で息をしていることが多い
10. 歯が噛み合っていないところがある
11. 寝るとき以外にもよく指しゃぶりをする
12. いつもおしゃぶりを吸っている
13. 口を開けていることが多い
14. 食べ物が口からよくこぼれる

ひとつでも  
思いあたったら  
要注意



## 3才頃 奥歯が生えそろうたら

- ① かみあわせの位置が決まります。
- ② 噛むための筋肉をきたえ、長く強くかめるように練習していきましょう。

## 食べる意欲を育くむ生活習慣と

## 噛める環境づくりをしましょう！

☀ 3度の食事をおいしく食べるために

- ① 外遊びをさせる
- ② “おやつ”(ジュースも含める)の量を控える
- ③ 規則正しい生活をさせる
  - ・食事、おやつの時間を決める。
  - ・早寝早起



☀ 食事をしっかりと噛ませるために...

- ① 姿勢を正しくして食事をする。
- ② おもちゃを片づけるテレビを消す。
- ③ お茶で流し込むような食べ方をさせない。
- ④ 食べることを急がせない。
  - ・一口30回かむ
  - ・30~40分を目安にゆったりと食事させる。
- ⑤ 一度にたくさん口に入れないようにする。

# 噛むことで...

食中毒を  
予防することができる

食物アレルギー  
の予防

虫歯  
歯周病を  
予防する

記憶力  
思考力  
を高める

顎顔面の  
発育を促す

スポーツの  
能力アップ

がん  
生活習慣病  
の予防

胃、腸の  
働きを  
助ける

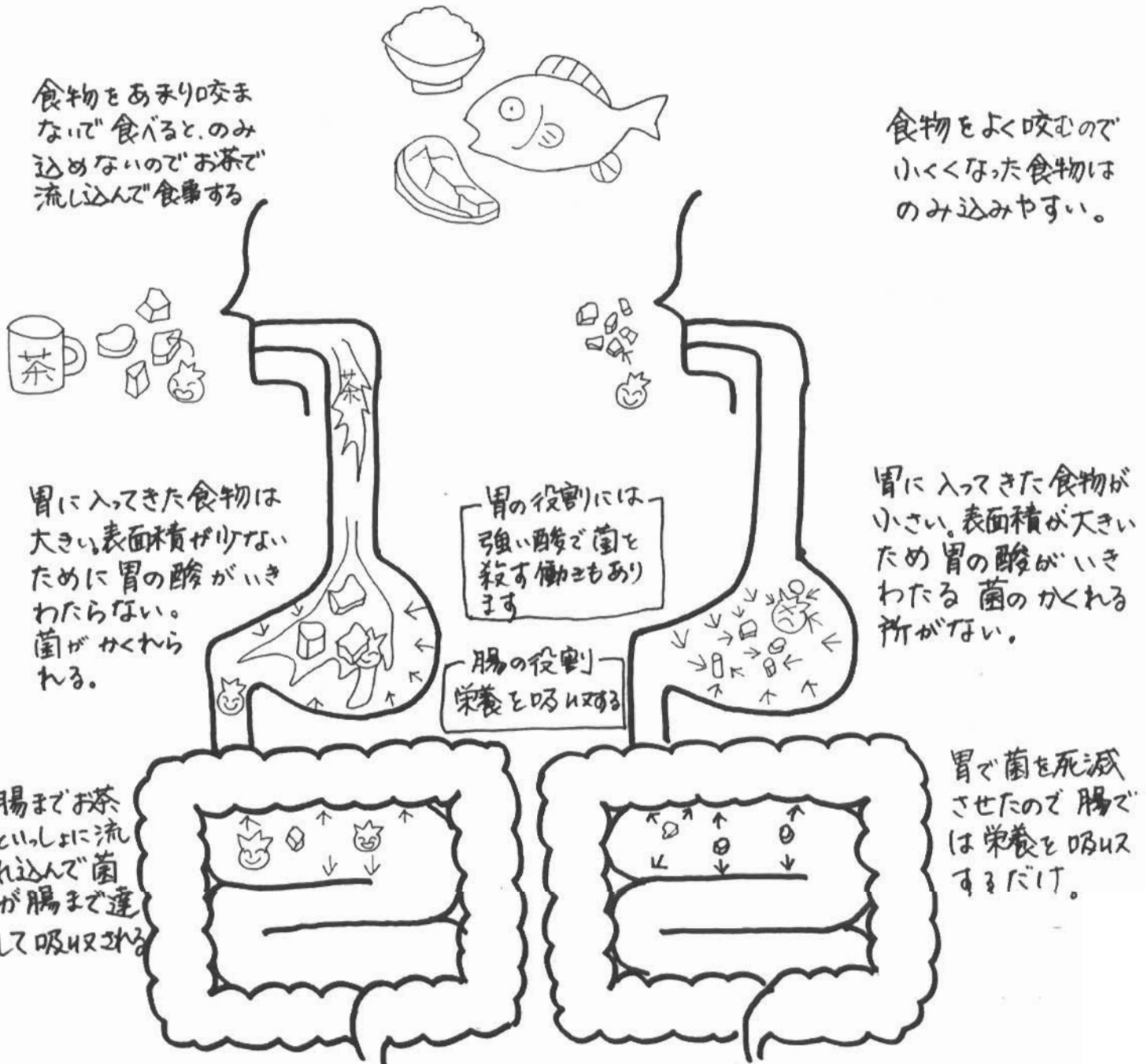




# 噛んで予防できます 食中毒

食物をあまり咬ま  
ないで"食べる"のみ  
込めないので"お茶で  
流し込んで"食事する

食物をよく咬むので  
小さくなった食物は  
のみ込みやすい。



僕はあまり咬まなくて  
お茶で流し込んで  
食事をしたんだ。  
食中毒のバイ菌が腸  
まで来て僕はお腹  
が痛くなっちゃた。

私はよく咬んで  
食事をしたの。  
食中毒のバイ菌を  
胃の酸で殺せたの  
で元気です。

# 噛めば噛むほど出るだ液 食物アレルギーも防げるゾ!!

① 唾液中の <sup>\*</sup>SigA は アレルゲン が体に吸収されるのを防ぎます。  
(アレルギーを起す原因物質)

①

よく噛むことで...  
唾液がたくさん出ます。



①



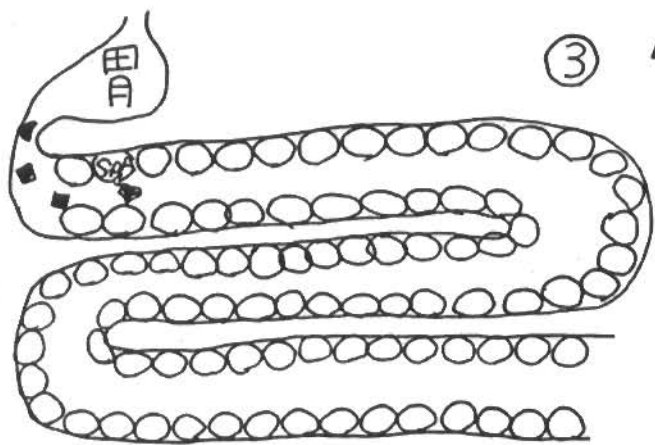
※ SigA  
免疫グロブリンの一種で  
初乳に含まれ赤ちゃんの  
感染予防に働くもの

② この唾液中の SigA  
が小さくなった食べものの  
アレルゲンを取り囲んで  
無毒化します。



②

③



腸の中の SigA も増えます。③  
腸の中に SigA の壁をつくって  
アレルゲンが吸収されるのを防ぎます。



同志社大学工学部  
 生化学教室教授  
 西岡一先生の研究  
 で種々の発ガン物質  
 をだ液に30秒間  
 ひたすと発ガン作  
 用が低下するという  
 研究があります。  
 この研究によって噛  
 むことがガンの予防  
 になることが分かん  
 ました。だから一口  
 30回噛むんだネ。



アメリカで食物アレルギーを研究している先生は、一口30回噛むように指導したら、アレルギーの90%が良くなったそうです。

#### 参考ならびに引用した本、文献

- お母さんに知ってほしい  
 子供の口と歯のホームケア 緒方克也 医歯薬出版
- 誰も気づかなかった  
 噛む効用 咀嚼のサイエンス 日本咀嚼学会編 日本教文社
- 保健指導・知ってるつもり  
 保健指導の達人 (Part 2) 岡崎好秀 クインテッンス出版
- 乳幼児の摂食指導  
 お母さんの疑問にこたえる 向井美恵 医歯薬出版
- 離乳のすすめ方 京都府峰山保健所

編集 子供の口・歯の健康を守るために一緒にがんばりましょう♪♪♪