

1歳からの口の健康

令和5年1月作成

食べたい 噛みたいを育てましょう

スプーンでたべさせるのでは、食欲はなかなか出てきません。

自ら食べてこそ食べたい
気持ちは育ちます。

また、前歯でかじったり、奥の歯ぐきで噛む練習をする時期です。



奥の歯ぐきに隙間があるお子さんがいます。その隙間より食べ物を大きくしないと歯ぐきで噛めません。

食べ物は軟らかく、少しずつ大きめにすることで、
噛む練習ができます。



歯はうすい
クリーム色だよ

むし歯にも注意を！

むし歯になると、白濁から、茶色、黒色にかわり、歯が割れます。



フッ化物やフロスも使いましょう

フッ化物は、塗布・歯みがき剤として簡単に利用できます。うがいのできないお子さんに使用する場合、歯みがき剤の量は米粒大で十分です。最後にティッシュなどで拭き取ってください。

歯と歯の間（歯間部）はフロスでもきれいにできます。今の時期は上の前歯の歯間部に気を付けましょう。



歯の表面を触りましょう

歯こうが残っていると「ヌルヌル」や「ザラザラ」と感じますが、きれいになると「キュッキュッ」とした感じへと変わります。



★仕上げみがきはホームページを参考にしてください。

【お問い合わせ】 こども健康課

TEL (076) 443-2248

ホームページはこちら



食べ方にも工夫を

幼児期は、心身の成長に伴い自発的な活動が活発となる時期です。
また、生活習慣の基礎が確立する時期でもあります。



早寝、早起き、朝ごはんを心掛けましょう。

朝ごはんを食べないと、遊びや、保育所、幼稚園に行くお子さんは、お腹がすいてうまく動けなかったり、眠いので話したり、聞いたりできないこともあります。また、時間がたつとお腹がすき、おやつなどの間食が増えてしまいます。少し早目に起こすことで、朝ごはんが食べやすくなるようです。「早寝、早起き、朝ごはん」を心掛けましょう。

また、食生活を整えることで、飲食の回数が少なくなり、むし菌の危険性も低下します。

なかなか食べてくれない！

食べたがらない理由には、いくつか考えられます。

- ・お腹がすかないため食欲がわかない。 →外遊びする等、身体を動かす。
- ・食事の前に間食を食べたため、お腹が一杯。 →間食の時間を食後や食間に移す。
- ・一人で食べてるので美味しくなく。 →家族や友達と一緒に食べる。
- ・決まった時間にたべているのに、空腹感がわかない。 →お腹がすくまで待つ。

その他、特定の食品を食べるようなこだわりがある場合などは、お子さんの成長を待つ必要がある場合もあります。



夜寝る前や夜中の飲食は、やめましょう。

唾液は、pHを一定に保ち細菌の発育を抑えたり、食べかすを洗い流すなどの働きをして口の健康維持に役立っていますが、寝ている間は唾液がほとんど分泌されないため、その働きも低下します。

飲食したまま寝てしまうと、寝ている間は歯がとけ続けます(脱灰する)。夜中に飲食しないようにして、寝る前に歯をみがく習慣をつけましょう。

コップ、スプーン、フォークを利用しましょう。



手づかみ食べをしてきた児は、そろそろ食具(コップ、スプーン、フォークなど)を利用しましょう。初めは保護者が手を添えて使い始めますが、少しずつお子さん自身で使うようになります。

毎食後、歯みがきをすることが理想的ですが、できない時には、コップで水やお茶などの砂糖の入っていないものを飲ませて、口の中の糖分を洗い流しましょう。

うがいの練習もしましょう。

コップで上手に水分を飲めるようになったら、うがいの練習をしましょう。まずは、口に含んで出すことから始め、つぎに「ぶくぶくうがい(口の洗浄)」や「ガラガラうがい(のどの洗浄)」へと少しずつすすめていきます。

はじめは、飲み込んでしまったり、こぼしてしまうことが多いです。お風呂場などのぬらしても良い所で練習をするといいかもしれません。

