

1歳からの口の健康

令和8年3月作成

食べたい 噛みたいを育てましょう

スプーンで食べさせるのでは、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。

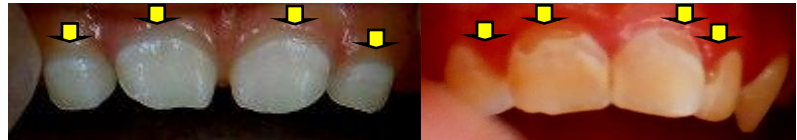
食べ物は柔らかく、少しずつ大きめにすることで、噛む練習ができます。



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「キュツキュツ」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。

[歯の健康 | 富山市公式ウェブサイト](#)
はこちら



【お問い合わせ】 富山市子ども健康課 TEL(076)443-2248

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になる時期です。
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、お腹がすいて身体をうまく動かすことができなくなります。また、身体が起きていないので、話したり、聞いたりできにくくなります。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。家族みんなで「早寝、早起き、朝ごはん」を習慣づけましょう。

食生活を整えることで、飲食の回数が少なくなり、むし歯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。

- ・お腹がすかないので食欲がわからない。 →外遊びする等、身体を動かす。
- ・食事の前に間食して、お腹一杯。 →間食の時間を食後や食間に移す。
- ・一人で食べているので美味しくないと。 →家族や友達と一緒に食べる。
- ・決まった時間に食べているのに、空腹感がわからない。 →一回量を見直す。

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ことも必要になります。



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お子さんは、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。はじ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えるようになります。

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。

