



はじめてのお口のケアと離乳食のめやす

1歳までの
お口の成長

[月齢] 誕生 1か月 5か月 6か月 7か月 8か月 9か月 10か月 11か月

離乳食

食べ方を育てるステップ

母乳・ミルク

●離乳開始のめやす

- ①首がすわり、お座りが安定する。
- ②スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる。



ペースト状

かたさのめやす

ヨーグルト ポタージュ



スプーンを下唇にのせ上唇が閉じるのを待ちます。唇を閉じて飲み込むことを覚えます。



舌を上あごに押しつけてつぶせるかたさ

●大人が親指と中指でつぶせるかたさ

かたさのめやす

とうふ マッシュポテト



水分をコップで飲む練習の第一歩としてスプーンを横向きにして練習します。最初は一口ずつ飲ませてあげましょう。



歯ぐきですりつぶせるかたさ

●大人が親指と人差し指でつぶせるかたさ

かたさのめやす

バナナ やわらかく煮た野菜



縦に4つに切りスティック状にしてかじり取る練習をしましょう

一口の量は子どもスプーンの半分位がめやすです。

×多い ○適量



お口のケア 歯みがきのステップ

- 歯みがきを始める準備として、スキンシップで口の周りを触られることに慣れさせましょう。
- 指しゃぶり、おもちゃなめなどの口を使った遊びは、口の機能の発達を促す大切な行動です。



- なんでも口に入れたい時期です。安全面、衛生面には十分注意しましょう。

- 歯ブラシの感覚に慣れさせます。
- 一日一回歯みがきをする習慣をつけましょう。
- 口の中がよく見えるように寝かせみがきをしましょう。



上唇小帯は特に敏感で歯ブラシが当たるととても痛いところです。みがく時には注意しましょう。



上唇小帯を守るように人差し指でガード





発達にあわせてお口のケアと幼児食のめやす

1歳~2歳位までの
お口の成長

[月齢]

1歳

1歳

6か月

2歳

口の発達と 食べ物の かたさ

歯ぐきでつぶせるかたさ



前歯が生えそろう

大人の指で
つぶせる程度

すりつぶせるかたさ



奥歯が生え始める

パサつくもの
や繊維の強い
ものは難しい

歯の生える時期は個人差があります。
月齢だけで食べられるかどうかを判断せず、
口の中や食べる様子をよく見てみましょう。

食べ方を 育てる ステップ



●前歯を使ってかじりとる練習をしましょう。
はじめは大人が持って一口かじらせます。



●子どもに手づかみで持たせ、大人が
手を添えて一口量を教えていきます。



●自分で手づかみできるものは手で
持って食べましょう。
つめこまないように大人が見守って
あげましょう(大きいものはかじり
とって食べましょう)。

水分の 飲み方の ステップ



●横向きのスプーンから水分を飲む練習を
しましょう。上手にできるようになったら
コップからも1口飲みをさせましょう。

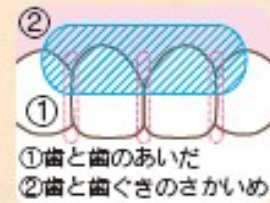


●1口飲みが上達したらコップでの連続飲みをはじま
しょう。
●ストローとコップでは、水分を飲むときの口の使い方
が異なります。家ではコップを使う習慣をつけ、外出
など状況に応じて、使い分けるようにしましょう。

むし歯予防のポイント：歯みがきの習慣をつけ、甘い飲み物やお菓子を控えるようにしましょう

歯みがきの ステップ

●上下の前歯8本がそろうま
でに歯ブラシに慣れさせま
しょう。
さわられるのが嫌な上の前
歯は後にみがきましょう。



①歯と歯のあいだ
②歯と歯ぐきのさかいめ

●奥歯が生えたら1日1回は必ず歯み
がきする習慣をつけましょう。
お子さんが我慢できる短い時間か
ら磨きはじめ徐々に時間をのばしま
しょう。



奥歯のみぞ

●ぶくぶくうがいの練習
を始めましょう。