

## お口の機能とむし歯予防 ～歯が生える前～

### 歯は生えていない時期

- 手と口の協調運動として指しゃぶりを行う
- 生後4ヶ月頃までは、哺乳反射により母乳やミルクを飲むことができる



### 1. 口の中をのぞいたり、口の周りを触って感触になれさせていく

⇒触られることに慣れさせていく

### 2. お口の手入れ

- ・唾液が自然にお口の中をきれいにしてくれる
- ・哺乳反射が残っている時期は、スプーンで水分等を与えてもうまく飲み込めないため、特に授乳後に何かを飲ませたりする必要はない時期

### 3. 哺乳反射が少なくなってきたら離乳食を開始！！（生後5～6か月ごろ）

哺乳反射の消失 ⇒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

#### ☆哺乳反射とは

口の周りに触れたものをくわえようとする“探索反射”，口の中に入ってきた物（乳首）を舌が上あごに押し付け強く吸う“吸綴反射”等により、自分の意思ではなく、反射で母乳やミルクを飲むことができる

#### 離乳食開始



チュチュ舌飲み ⇒ ゴックン（のみこむ）⇒ パクリ（とりこむ）

- ①はじめは口を開けたまま
- ②だんだん口唇を閉じて飲み込むことができるようになる
- ③上唇で食べ物を取り込めるようになる

#### 離乳食の開始時は、自分で唇を閉じゴックンとできることが目標

ポタージュ状の食べ物をゴックンと飲み込む練習をする



下唇にスプーンを置き、ベタベタ状の食べ物を上唇で取り込む練習をする



#### 甘い味に慣れさせないようにする

市販のジュース（赤ちゃん用も含む）、乳酸菌飲料、イオン飲料等ばかり飲んでいると甘い味しか好まなくなるため気をつける

## お口の機能とむし歯予防

## ～歯が生えはじめる頃～

歯の生える順番や時期は個人差がある



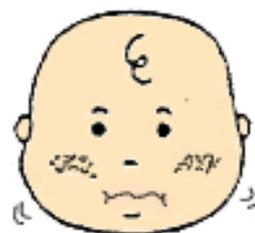
パクリ（とりこむ）⇒モグモグ（つぶす）7～8か月ごろ

- ①スプーンを下唇にのせ、上唇で食べ物を取り込む
- ②舌でつぶせる固さのものを舌と上あごでつぶす

### 1. 口の前のほうを使って**食べ物を取り込み、舌と上あごでつぶす動き**を覚える

- ・顎が大きくなりはじめ舌の動く範囲が広がる
- ・舌が上下に動くようになり押しつぶしができるようになる

左右の口角が横に引かれ、  
唇が薄くなる



- \* 口の中に食べ物がある時は、口がきちんと閉じているかどうか意識する  
口がしっかり閉じていると、舌は自由に動きやすくなる

### 2. スプーンを使って、水分を飲ませてみる



⇒離乳食の“ごっくん”が上手にできはじめたら、スプーンで水分を飲む練習をする（甘いものでなく、お茶やお水、白湯など）

\* **上唇に水分がふれるように**飲ませるのがポイント

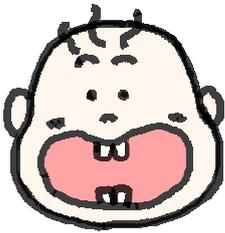
\* コップの使用はまだ難しいが、深さが浅いものならコップの縁を上下の唇で挟ませ、上唇に水分が触れるまで傾けて少しずつ飲ませる練習を開始してもよい

### 3. 歯が生えたら口の中に歯ブラシを入れることに慣れさせていく

⇒清潔習慣としては、食後にスプーンなどで水分を飲むことできれいになるが、歯ブラシに慣れていくという意味合いで、口の中に歯ブラシを入れ、感触に慣れさせていく



## お口の機能とむし歯予防～上の前歯が生える頃～



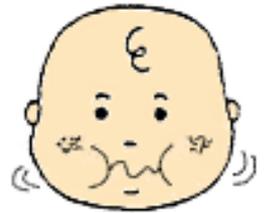
モグモグ（つぶす）⇒カミカミ（かむ）

- 舌と上あごでつぶせないものを歯ぐきの上でつぶすことを覚える
- 前歯が生えるにしたがって、前歯でのかじりとりを練習していく

### 1. 形があるものを歯ぐきのほうに送り、上下の歯ぐきでつぶす動きを引き出す

⇒歯ぐきでしっかりカミカミできていたら顎は噛んでいるほうへずれるように動き、唇もそちらへひっぱられねじれたような口の形になる

- \* 歯ぐきも奥歯が生える準備段階に入るため、歯槽骨が成長して幅が広くなり、食べ物をつぶしやすくなる



上の前歯が生えてきたら、やわらかめのものを前歯でかじりとらせ、一口量を覚えていく

- \* 歯ぐきでおしつぶせる硬さのもの（バナナなど）



### 2. コップの練習

⇒口唇でしっかりコップの縁を挟むことができるようになるが、まだまだ口に入る量の調節は難しいため、浅いコップを使用し、すする動きを確認しながら練習していく（最初は舌がでてきてピチャピチャ飲んでいるが、少しずつ、上唇に水分が触れそれをすすることができるようになっていく）



- \* 口の奥に入れるとコップの縁を歯で噛みやすいので注意する

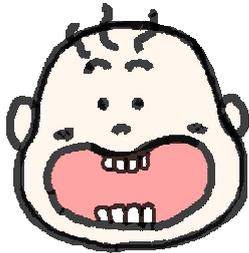
### 3. 上の前歯が3本～4本生えるころまでに歯みがきに慣れておく

⇒寝かせ磨きがおすすめ！

遊びの中で寝る体勢に慣れていくのもポイント



## お口の機能とむし歯予防 ～前歯が4本ずつ生える頃～



カミカミ（かむ） ⇒ パクパク

- 前歯を使ってかじることができはじめる時期
- 奥歯はないので固いものや繊維のあるものを「すりつぶす」「すりきる」ことはできない
- 口へ詰め込みすぎたり，食べこぼしたりしながら一口量を覚える

### 1. 前歯でのかじり通りの練習をする ～手づかみ食べがとても大切！！～

一口サイズのものばかりでは，かじりとらずに口の中に入ってしまうので，手に持ちやすく，かじらなければお口に入らない食べ物や大きさのものを取り入れ，練習する



### 2. 上下の前歯が4本ずつそろそろ頃には仕上げみがきを習慣づける

- ・ 夜寝る前には必ずお口の中をきれいにする
- ・ 上の前歯は唾液が届きにくく汚れが残りやすいのでていねいに磨く

上唇小帯を  
指でガードするのが  
ポイント!



- ・ 夜寝る前に母乳を飲んでいる場合はお口の中をきれいにしてから飲ませる

### 3. むし歯予防のためにフッ素を活用する

- ・ フッ素入りジェル・スプレー：うがいが出来ない頃から使うことができる
- ・ フッ素塗布：歯医者さんで3，4か月ごとに1回塗布する方法

高知市の1歳6か月児健康診査の時には，希望者に塗布しています！！