

気づいてほしいポイント

指しゃぶり

2歳頃までは、特に禁止する必要はありません。ただし、3歳以降も続くようであれば、歯並びやかみ合わせに影響（開咬など）することがありますので、一度歯科医院に相談しましょう。

おしゃぶりの使用

乳歯の奥歯が生えてくる1歳半頃からやめる準備を始めて、2歳すぎにはやめられるようにしましょう。



開咬



お口ぽかん

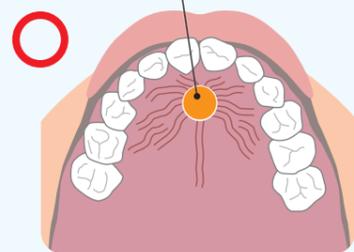
「お口ぽかん」の原因は、お口の周りの筋肉が弱い、鼻づまり、舌の位置が悪いことが考えられています。

リラックスしているときの舌の正しい位置

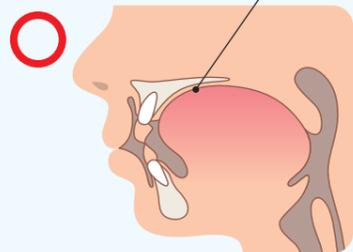
舌の先が、前歯のつけ根より少し後ろの上あごの天井部分（●：下図参照）に軽く触れるところにあるのが正しい位置です。

- 奥歯はかんでいない
- 唇は軽く閉じている（緊張していない状態）

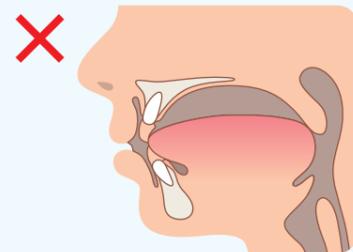
舌の先が●に触れている



舌が上あごの天井についている



誤った位置



あごへの負担

毎日同じ方のあごに力を加え続けていると、かみ合わせがずれることがあるので注意しましょう。

1歳になるまでは睡眠中の窒息防止や乳幼児突然死症候群の発症リスクを下げるため、医学上の理由でうつぶせ寝を勧められている場合以外はあおむけに寝かせましょう。



口腔機能の育成には、食べ方や姿勢など生活習慣が大きく影響します。

歯科医院は予防的に通える場所です。気づいた時にすぐ相談できるように、こどもの頃から「かかりつけ歯科医」をもち、定期受診して正しい生活習慣を身につけましょう。

パート2もありますので、ぜひご覧ください！

子どもの歯と口の育ち

～乳幼児を育てるみなさまへ～



保護者のみなさま

こどもの歯と口の育ち

～乳幼児を育てるみなさまへ～

パート1

口腔機能

健やかな生活を送るうえで不可欠な基本的機能



食べる



味わう



飲み込む



話す



表情をつくる



呼吸する

口腔機能は自然に獲得されるものではなく、毎日の生活の中で育てていくものです。

乳幼児期は、口腔機能の発達を促すための正しい生活習慣を身につける大切な時期になります。

機能の獲得ができていない、十分に発達していないと… **このような症状がみられることがあります**

口呼吸・いつも口が開いている

※高頻度の口呼吸で鼻疾患が疑われる場合は、耳鼻咽喉科の受診をおすすめします。



話すことがうまくできない

ことばがよく聞き取れない、音の言い間違いがある。

※構音機能はおよそ5歳頃に完成しますが、個人差もあり6歳以降になることもあります。



咀嚼（噛むこと）や嚥下（飲み込むこと）が、うまくできない

食べるのに時間がかかる、よく噛まずに丸のみする。



いびきをかく

鼻づまりがない状態で寝ているときにいびきがある。



放置してしまうと…

- 歯並びやかみ合わせに影響することがある
- 姿勢が悪くなりやすくなる
- むし歯や歯肉炎になりやすくなる

心配ごとや困りごとがあれば、かかりつけ歯科医に相談しましょう。

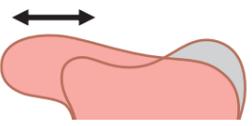
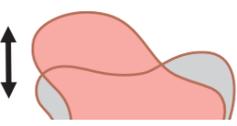
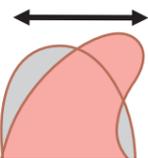
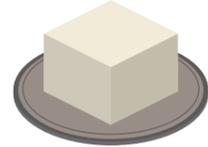


離乳食開始のサイン

- 首の座りがしっかりしている
- 5秒くらい座れる
- 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
- 食べ物に興味を示す

歯・口の育ちと食べ方

成長・発達には個人差が大きいため、**身体・口の発達や歯の生え方**に合わせて**食べられるものは異なります**。こどもの成長に合わせて焦らずゆっくり進めましょう。

	離乳初期	離乳中期	離乳後期	離乳完了期	幼児期前半
身体の発達	寝返り 	一人で座る 	つかまり立ち 	一人で歩く  走る 	階段をのぼる  片足立ち 
口の発達	唇を閉じて飲み込む 	噛むときに唇が左右同時に伸縮 	噛むときに唇が片側に交互に伸縮 	1歳6か月児・3歳児歯科健診や歯科医院で奥歯の生え方を確認してもらいましょう。	
	舌は前後に動く 	舌は上下に動く 	舌は左右に動く 		
歯の生え方	歯ぐきのみ 				
調理形態 (食べ物の固さ)	なめらかにすりつぶした状態 (ペースト状) 	舌でつぶせるかたさのもの (指で簡単につぶせる豆腐) 	歯ぐきでつぶせるかたさのもの (食べごろのバナナ) 	手づかみできるもの 歯ぐきで噛めるかたさのもの (肉だんご) 	大人よりやわらかめのもの 徐々に大人と同じかたさのものに挑戦させていく
食べ方	唇で取り込む	舌と上あごでつぶす	前歯でかじりとりを始める 歯ぐきでつぶす 手づかみ食べを始める	前歯でのかじりとりが上達する 歯と歯ぐきでつぶす 手づかみ食べ中心、食具を使い始める	食具を使って食べる
ポイント	<ul style="list-style-type: none"> ● スプーンを上唇にこすりつけず、上唇で取り込むまで待ってからスプーンを水平に引く。 ● 取り込みやすいようにスプーンはくぼみが浅いものを選ぶ。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 食べるときに唇が閉じていることを確認する。 ● 味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 前歯でのかじりとりを始める時期なので一口量を覚えさせる。 <p>手づかみしやすいスティック状のゆで野菜などからスタート</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● 大人と同じかたさのものはすりつぶせない。 ● 積極的に手づかみ食べをさせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 噛む力は大人と比べてまだ弱い。 ● 単にかたいだけではなく噛んで味わえるものにする。 

歯の生え方、口の発達に合った食材の種類、かたさ、大きさになっているか確認しましょう。大人と一緒に食べて見本をみせることも大切です。