

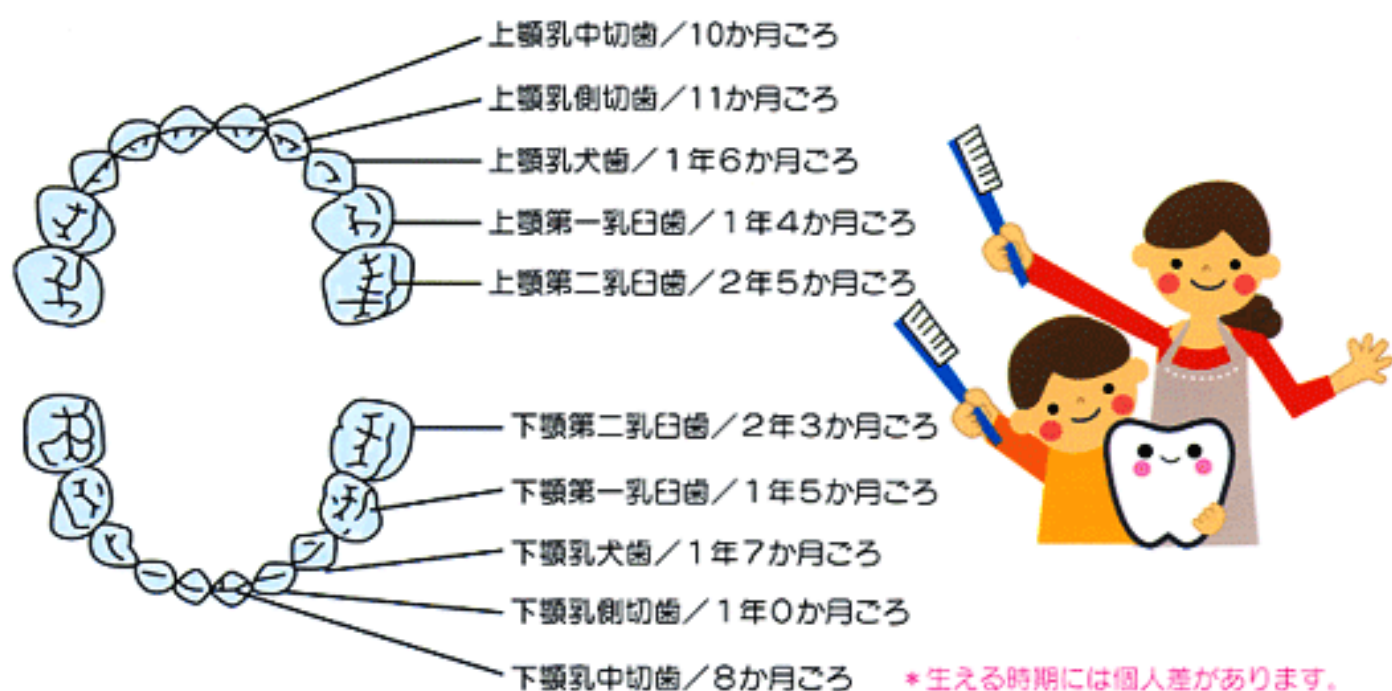
早分かり保育所(園)・幼稚園 歯科マニュアル

No.7 母子の健やかな子育て支援編(幼児期)

離乳完了 ≠ 食事の自立 ~食べる機能の発達に合った食事を与えましょう~

● 子どものお口の中をよく観察しましょう ●

乳歯の名前と生える時期の目安~どの歯が生えていますか？



かまないで飲み込んだり、口から出したりする場合は、食べる機能の発達に調理形態が合っていない可能性があります。

* 幼児期前半(1~2歳代)では食べるのが難しい食材

- うすくてペラペラしたもの……レタス、わかめ
- 皮が口に残るもの……豆、トマト
- 硬すぎるもの……かたまり肉、えび、いか
- 弾力のあるもの……こんにゃく、かまぼこ、きのこ
- 口の中でまとまらないもの……ブロッコリー、ひき肉
- 唾液を吸うもの……パン、ゆで卵、さつまいも
- 匂いの強いもの……にら、しいたけ
- 誤飲しやすいもの……こんにゃくゼリー、もち





第一乳臼歯が生えそろう前

形があるが軟らかい食品、例えばおでんの大根や煮込みハンバーグなどの食品が食べられます。

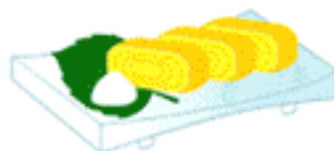


上下の第一乳臼歯が生えそったら

前歯でかみ取り、奥歯でつぶすことができるようになります。しかし第二乳臼歯が生えそろうまでは“かみつぶし”はできても、まだ“すりつぶし”はうまくできません。

それほど硬くない食品、例えば卵焼き、コロッケなどが食べられます。

もち、たこ、こんにゃく、油揚げなどの食材やとんかつ、ステーキなどのような料理は調理を工夫してかみつぶせる軟らかさにしましょう。



第二乳臼歯が生えそろいかみ合わせが完成したら

食べ物の“すりつぶし”ができるようになり、ほとんどの食品が食べられるようになります。



歯の生えている状況や食べる機能の発達に合わせて、硬さや大きさの異なる種々の食品を食事に取り入れていきましょう。

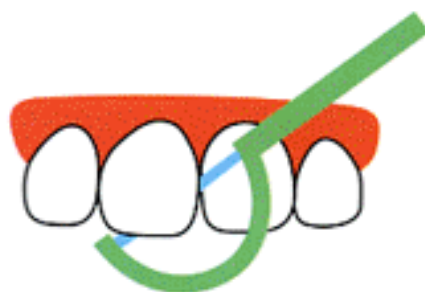
● 母乳を幼児になっても飲ませているとむし歯になりやすい？ ●

離乳の完了頃には様々な食品を食べるようになります。歯の表面に砂糖を含む食物が残っているとところへ母乳が加わるとむし歯のリスクがとても高くなります。したがって、この時期を過ぎても母乳を与える場合は歯の清潔に特に気を配りましょう。

寝ながらの授乳は上顎の切歯が生えそろってからは控えたいものです。生活リズムを整え、昼間しっかり遊んでエネルギーを発散できると寝つきがよくなって、授乳に頼らなくてもすむようになります。

● 歯みがきのポイント ●

むし歯になりやすい奥歯のかみ合わせ4か所と上の前歯は特に注意してみがきましょう。歯ブラシの届きにくい歯と歯の間の狭い隙間には、歯肉を傷つけないように注意して、デンタルフロスを使用しましょう。



フッ化物入り歯みがき剤を使用しましょう

ぶくぶくうがいができるまでは、泡状、液状またはジェル状のフッ化物入り歯みがき剤がおすすめです。



3歳以降でぶくぶくうがいができるようになれば、ペースト状のフッ化物入り歯みがき剤が使用できます。



泡状、液状、ジェル状のフッ化物入り歯みがき剤

(荒川浩久「フッ化物配合歯磨剤の現状と臨床応用」日本歯科医師会雑誌、2007-6)



ペースト状のフッ化物入り歯みがき剤

(荒川浩久「フッ化物配合歯磨剤の現状と臨床応用」日本歯科医師会雑誌、2007-6)

● 指しゃぶりについて ●

指しゃぶりについては3歳ごろまでは、特に禁止する必要はありません。生活のリズムを整え、外遊びや運動をさせてエネルギーを十分に発散させたり、手や口を使う機会を増やすようにしましょう。しかし、指しゃぶりを遅くまで続けるほど歯ならびやかみ合わせに影響が出やすいので、4歳ごろから指しゃぶりをやめることを本人に納得させて、5歳ごろまでには卒業したいものです。



● おしゃぶりについて ●

おしゃぶりは、むずかたり泣いている赤ちゃんをなだめるのに、とても便利なアイテムです。しかし、言葉が出始め、周囲の人たちとおしゃべりでコミュニケーションをはかろうという時期に、おしゃぶりで口をふさいでおくことは、子どもの発達上望ましいものではありません。また、歯ならびやかみ合わせにも問題が生じやすくなります。遅くとも2歳6か月までにはおしゃぶりを卒業しましょう。



参 考

- 1) 食育支援ガイドブック作成委員会：歯科からアプローチする食育支援ガイドブックーライフステージに応じた食べ方支援とその実践。医歯薬出版、東京、2009。
- 2) 小児科と小児歯科の保健検討委員会：歯からみた幼児食の進め方、2007。
- 3) 小児科と小児歯科の保健検討委員会：母乳とむし歯ー現在の考え方、2008。
- 4) 荒川浩久：フッ化物配合歯磨剤の現状と臨床応用。日本歯科医師会雑誌、60(3)、218~228、2007-6。
- 5) 小児科と小児歯科の保健検討委員会：指しゃぶりについての考え方、2006。
- 6) 小児科と小児歯科の保健検討委員会：おしゃぶりについての考え方、2005。

静岡県健康福祉部・静岡県歯科医師会

早分かり保育所(園)・幼稚園歯科マニュアル
平成23年3月

社団法人 静岡県歯科医師会

〒422-8006 静岡市駿河区曲金3-3-10
TEL 054-283-2591 FAX 054-283-3590
URL <http://www.s8020.or.jp>