

### 育児のトピック

#### 乳幼児期の食具(スプーン、はし等)の共有について

以前から、親から子へのう蝕原因菌の感染予防するために、食具の共有を避けるようとの情報概念でした。しかし『食具の共有をしないことでのう蝕予防ができるとの科学的根拠は必ずしも強い物ではありません』との研究結果が発表されました。

我が国の食文化では、食べ物をお取り箸でとりわけ、食器を持ち、口に運ぶ等の作法があります。そのことで「お口からお出迎え姿勢」が修正され、カラダの傾き等のバランスを崩さずに済みます。日頃の何気ない姿勢の崩れは、歯列や口腔機能にも影響を及ぼすといわれています。



#### 手づかみ食べの重要性

保護者の方の中には「行儀が悪い・汚い」などで、敬遠される方もいます。手づかみ食べをすることで、食物の「温度・固さ・一口量」をしっかりと実感できるようになります。

生後9~11か月頃から自分で食べるための準備として「遊び食べ」「玩具かみ」が始まります。手に持ったものを口まで運び、かじったりなめたりすることで口唇や前歯で受け入れる感覚に慣れたり、口に入れる量を調節することにつながります。



## ⑤ かじり取り食べ期

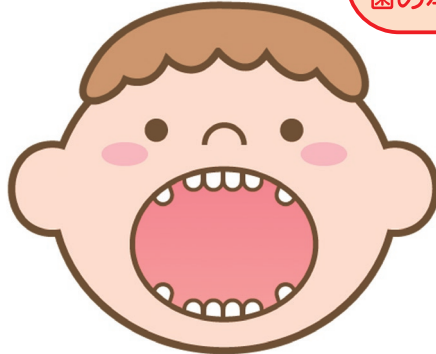
## ⑥ 歯食べ期(カチカチ期)

1～2歳頃

3～5歳頃

月齢はあくまでも目安  
歯の本数も確認してね!

歯の萌出



舌と口の動き

- ・舌は左右に器用に動くようになる
- ・舌や頬で奥歯に食べ物をのせて上手に食べられるようになる

- ・舌と口の動きがさらに上手になり食べ方が成人に近づいていく

食べ物  
(形状など)

- ・繊維がやや強め野菜も可能になる
- ・肉類はひき肉が基本
- ・魚は煮魚中心だが、焼き魚も硬くなければ大丈夫!

- ・成人とほとんど同じようなものが食べられるようになる
- ・噛む力は、まだ成人の 1/3 ほど
- ・プチトマトや大きめなブドウなどは半分に切って与えましょう

全身の様子

- ・味の好みも出てくる
- ・指先が器用になる移行期である
- ・スプーンが上手く使えるように

- ・手先が器用になってくるので、お箸の練習も始めましょう
- ・ひとりで靴の着脱ができるように

アドバイス

### 〈支援のポイント〉

- ・手づかみ食べを十分にさせる
- ・手づかみ食べが上手になってから、食具を使った食べ方を
- ・胃の大きさがまだ小さいため**食事中的水分の取り過ぎに注意**  
1歳：200 cc  
2歳：300 cc  
3歳：400 cc

### 〈支援のポイント〉

- ・口唇を閉じ、左右の奥歯で交互に噛んで食べる習慣を
- ・食材は小さく切りすぎないように  
→ 噛む機能が成熟しません
- ・正しい姿勢で食べることが重要
- ・家族そろって楽しい食事を心掛けましょう  
→ 心の安心が生まれて、積極性が育つ

# 歯みがき剤に含まれるフッ素化合物の使用量・濃度について

新しい基準が発表されました（2023年1月1日）

**Point**

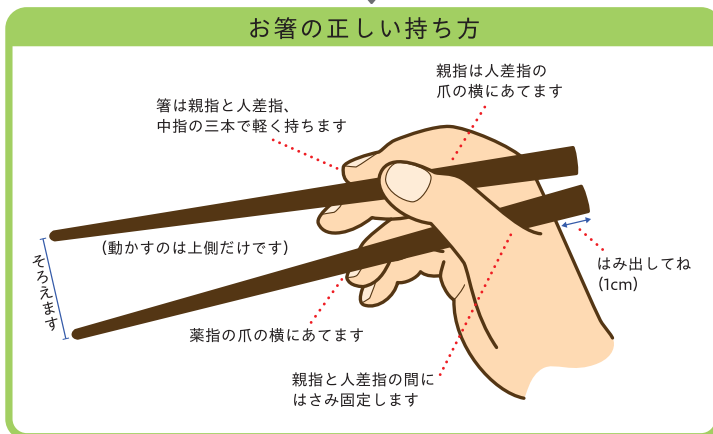
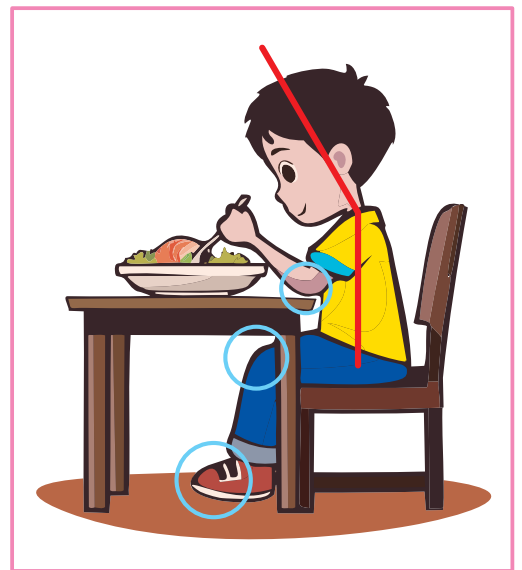
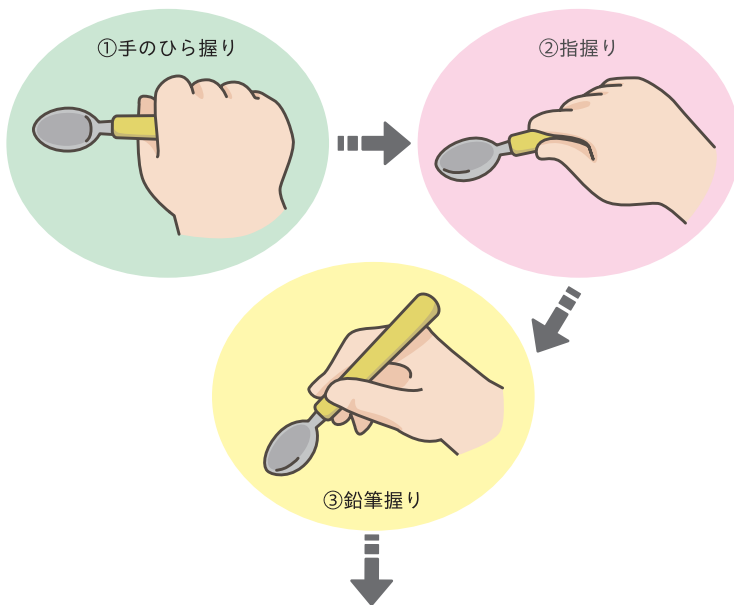
- ・以前の基準よりも、使用量・濃度が増えました
- ・年齢ごとの濃度の上限、使用量を守ってください
- ・寝る前を含めて、1日2回の歯みがきを！

年齢／使用量	濃度／使用量の目安	使用の際の注意点
歯が生えてから 2歳  米粒大	900～1000 ppm 	<ul style="list-style-type: none"><li>・歯みがき後は、軽くティッシュなどで歯みがき剤をふき取ってください</li><li>・歯みがき剤は、子供の手が届かない場所に保管してください</li><li>・歯みがきの実際については、専門家のアドバイスを受けましょう</li></ul>
3歳～5歳  グリーン ピース大	900～1000 ppm 	<ul style="list-style-type: none"><li>・歯みがきの後は、歯みがき剤を軽く吐き出してください</li><li>・うがいする場合は、15 cc 1回ほど（大さじ1杯）</li><li>・子どもが歯ブラシに正しい量をつけれない場合は、保護者が歯みがき剤をつけてあげましょう</li></ul>
6歳～ 成人・高齢者  歯ブラシ 全体	1500 ppm 	<ul style="list-style-type: none"><li>・歯みがきの後は、歯みがき剤を軽く吐き出してください</li><li>・うがいする場合は、15 cc 1回ほど（大さじ1杯）</li><li>・歯と歯の間のむし歯予防のために、フロスの使用も</li></ul>

# 育児のトピック

## 親子で見直そう！食事のマナー

1. 「いただきます・ごちそうさま」等の食材・料理した方への感謝
2. 食具の正しい使い方（お箸の持ち方・食器の持ち方・左手の使い方）
3. 食事時の姿勢（座って姿勢を正す・足をブラブラしないで両足をつける）
4. お口を閉じてモグモグ（戻り香りを楽しむ・薄味でも食べられる様になる）
5. 口の中の食べ物が無くなってから会話を楽しみましょう



上のQRコードを読み取ると、  
静岡県歯科医師会ウェブサイト内で  
本マニュアルシリーズを閲覧できます。

### 参考文献

1. 学会共同のフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法（2023年1月）（日本口腔衛生学会・日本小児歯科学会・日本保存学会・日本老年歯科医学会）
2. 乳幼児期における親との食器共有について（令和5年8月31日付）（一般社団法人日本口腔衛生学会）

一般社団法人 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 <https://s8020.or.jp>

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  
令和7年3月