



# 食育だより

## 離乳食

### 赤ちゃんの口の中について

食べる機能や能力は、月齢によって違います。  
赤ちゃんの口の成長に合わせて離乳食を進めていくことが大切です。

#### 歯の生え方や舌の動き

	6~7か月頃	7~8か月頃	9~11か月頃	1~2歳頃
歯	 乳歯が生え始める	 前歯が生え始める	 前歯が生え揃う	 奥歯が生え始める
舌の動き	前後に動く  食べ物が口に入ると、唇を閉じて「ゴックン」と飲み込みます。	上下にも動く  やわらかい粒は、舌で上あごに押し付け、つぶして食べます。	左右にも動く  舌でつぶせない粒は、舌で左右によせて、歯ぐきで噛んで食べます。	すべての方向に動く  歯についたものを舌で取って塊にして喉の方に送り込めるようになります。
くちびるの動き	下唇が中に入る  下唇が中に入る	上下しっかり閉じる  上下しっかり閉じる	口角が左右に伸縮する  口角が左右に伸縮する	上下唇がねじれながら動く  上下唇がねじれながら動く

#### おやつの与え方

おやつの時間を決めずに1日に何度もお菓子を食べたりジュースを飲んだりしていると、その度に歯のエナメル質が虫歯菌に溶かされて修復が間に合わなくなり、虫歯が出来てしまいます。おやつはあげる時間と1日の回数を決めましょう。



食べた後は歯みがきやうがい、まだうがいができない場合は水や麦茶を飲む習慣をつけることも大切です。

#### 噛むことの大切さ

赤ちゃんのかむ力を育てることはとても大切です。  
噛むことで...

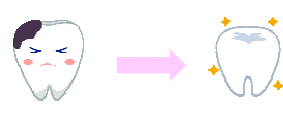
①唾液の分泌量が増え



②口の中がきれいになり



③虫歯の修復が促進され



④あごが強くなり歯並びがきれいになる



また、脳が刺激され、発達にも良い影響を与えられています。

完了期になれば

おしゃぶり昆布・するめ・煮干・りんご・なし・干しいもなどをおやつに与えてみてはどうでしょう。