

テーマ 「子どもの**健口**を育てるために」

講師：札幌医科大学医学部衛生学講座、口腔外科学講座 大橋 伸英 先生



乳幼児期から

『食べる・話す力』を



育てることが**将来の健康**につながる



店頭からガムが姿を消す?! ~若い世代の約2人に1人が口腔機能の問題を経験~

10代の5割、20代の4割が、「滑舌が悪くなることもある」「口が乾く」など、シニア世代と同じような症状を経験している。さらに、やわらかいモチモチした触感を好む嗜好+長いマスク生活の影響も加わりグミ・タブレットの消費が拡大。

生涯にわたってしっかり噛める**健口**を育てるためには…

お口の発育・発達 歯の生えかた 食べ方 を観察し、

子どもに合った食事の支援をすることが大切

乳児期の食支援



- 授乳期は口遊びのサポートを。
- 上下の前歯が生えたら「かじりとる」練習を。
- 最初の奥歯が生えたら「噛みつぶし」の練習を。
- 月齢だけでなく乳歯の生え方に応じた食材選びと調理方法に。

幼児期の食支援



- 噛み応えのある食品で咀嚼力を育てる。
- 窒息事故に注意!
 - ・ミトマ、ブドウなど球状の食べ物はカットする。
 - ・硬い豆、ナッツ類は6歳になってから。
- 口を閉じて噛むことで唾液分泌を促す。
- 2歳頃からデンタルフロスも使用する。

知っていましたか?

「口腔機能発達不全症」ってなに?

食べる機能・話す機能などが、正常に獲得できていない状態。歯科や耳鼻科などの専門的な支援が必要になります。

離乳食に使うスプーンは何が良い?



シリコン・プラスチック・金属・木など、硬さ・口当たりの違うものをいろいろ試して、お口の感覚を育てましょう。

食器や箸の共有・冷ますフーフーで子どもが虫歯になる?

家族からの細菌感染は日々のスキンシップで生じています。食器等を分けることは虫歯予防にはなりません。虫歯予防には、毎日の仕上げ磨き・フッ化物入りの歯磨き粉の使用、バランスの良い食事が大切です。

