



子どものお口の育て方①

生後0歳から1歳6か月までのお子さん向け

口腔機能？
口の中？

口腔機能ってなんだろう？

食べる

生まれた時から始まる



本能的な物

離乳食は勉強
していくもの



話す

生まれた時は泣くことだけ



呼吸する

生まれた時から始まる



口腔機能：生きていくうえでどれも必要不可欠!!

口腔機能は、乳幼児期に発達・獲得し、学齢期に習熟します・成人期には維持されますが、高齢期になると徐々に加齢による機能の減退がみられやすくなります。



口腔機能の中でも食べる機能は自然に身につくものではない



食べる機能は離乳食で身に付けていくものです

※離乳食を月齢で進めれば自然に食べる機能が身につくわけではありません。

歯の生え方、舌の動かし方など、**その子の発達に応じて進めていくこと**で、食べる機能が身についていくものです。
乳幼児期は、食べる・飲み込むなどの口腔機能の基礎を身に付ける重要な時期!!口腔機能の発達に合わせて離乳食（食事）が行われていないと、お口の機能がうまく発達しない状態＝口腔機能発達不全につながる可能性があります。

口腔機能発達不全とは？

生まれつきの障害がないにもかかわらず、食べる、話すなどのお口の機能が十分に発達していない状態。オーラルフレイルの予備軍になることが指摘されている⇒子どもの口呼吸は「口の生活習慣病」の始まりだと言えます。



哺乳期：生まれてから離乳食が始まるまでの“乳”を主食としている時期

授乳時注意⇒乳首のくわえ方

○ 深くくわえ方



ここまでくわえる

乳首を深くくわえると、乳首をしっかりくわえて乳汁を飲むことができるため、口腔周囲の筋肉を正しく使え、口腔機能の発達につながる。

× 浅いくわえ方



ここまでくわえる

浅いくわえ方をしてしまうと、乳首をしっかりとくわえることができない口で乳汁を飲むことになり、口腔周囲の筋肉を正しく使うことが出来ず、口腔機能の発達に影響を及ぼす可能性がある。



離乳食の役割: 離乳は子どもにとって人生最初の口のトレーニング!

食べる練習

食べる楽しさを知る

エネルギーや栄養の摂取



食べる練習

⇒母乳・ミルクを「飲む」口から固形物を「食べる」口にする練習

食べる楽しさを知る

⇒家族と一緒に食べて「これはこんな味なんだ」「これはかたいなあ」など五感で楽しむ

エネルギーや栄養の摂取

⇒赤ちゃんが大きくなるにつれて、母乳やミルクでは不足してくる栄養の摂取

離乳食の開始時期

生後5~6か月頃から離乳食の開始の目安時期となりますが、赤ちゃんの成長速度には個人差があります。月齢になったから開始するのではなく、

- ・首が座り、支えるとある程度座ることができる
- ・食べ物を見せると嬉しそうに口を開ける
- ・大人が食べる様子をみて欲しそうにする
- ・手にした物を自分の口へ持っていく
- ・スプーンなどを口に入れても吐き出さない

このような様子が見られたら、離乳食を始めてみましょう♪



歯が生える前、唇で食べ物をとらえようとするのでこのような形に!

離乳初期 5~6か月頃(パクパクごっくん口唇期)

お口を閉じて食べられることが目標

【お口の中の動き】

舌:前後に動く

お口:食べ物を食べるとき、上唇が降りて下唇は中にくると入る。←唇で食べ物をとらえようとするため



離乳中期 7~8か月頃(もぐもぐ舌食べ期)

食材を舌と上顎でつぶしながら食べることを学ぶ時期

【お口の中の動き】

舌:前後、上下に動くようになる

お口:唇を閉じられるようになり、お口を閉じて舌と上顎を使って食べ物を押しつぶす。

口角は左右同時に伸び縮みする。舌を使うようになるので口元がキリッとします。



離乳後期 9~11か月頃(かみかみ歯ぐき食べ期)

歯ぐきでかみつぶし、※咀嚼リズムを学ぶ時期

【お口の中の動き】

舌:前後・上下・左右に動くようになる

お口:噛んでいる方の口角が上がる



※咀嚼とは、食べ物をかみ砕くこと、かみ砕いて味わうこと

離乳完了期 1歳~1歳6か月頃(お箸やスプーン一口の量・ペースを覚える)

少しずつ奥歯を使って食べられるようになる時期

【お口の中の動き】

舌:前後・上下・左右に動く

お口:噛んでいる方の口角が上がる

※まだ、奥歯が生えそろっていないので、食べ物をすりつぶすことはできない。

すりつぶして食べることができるようになる目安は、奥歯が生えそろった3~4歳頃



内容についてのお問い合わせ
岩手県口腔保健支援センター
(岩手県保健福祉部健康国保課内)
TEL 019-629-5468 まで



イラスト
いらすとや
フタバフリーイラスト