

子どものお口の育て方②

1歳6か月から3歳までのお子さん向け

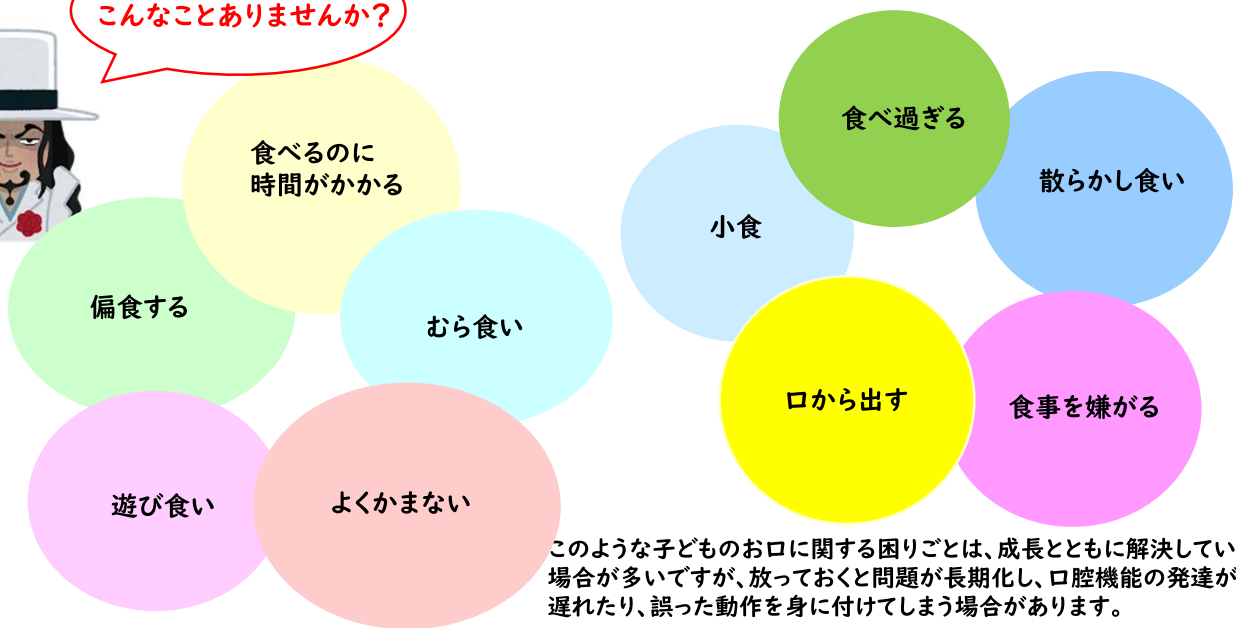


口腔機能

「おロポカン」・・・食べ方・話し方がおかしい子どもが増えています。「おロポカン」の習慣は、噛む・飲み込む・話すなどの口腔機能に影響し、負の連鎖が起きることが危惧されています。「病は開いた口からやってくる・・・」

子どものお口は、乳児の頃は母乳やミルクを吸う力、歯が生え始めて離乳食が進むと噛む力が育まれます。お口の機能をしっかりと身に付けることで、食べる力や話す力へとつながっていきます。

こんなことはありませんか？



このような子どものお口に関する困りごとは、成長とともに解決していく場合が多いですが、放っておくと問題が長期化し、口腔機能の発達が遅れたり、誤った動作を身に付けてしまう場合があります。

1歳6か月から3歳頃までのお口の特徴と食べ方

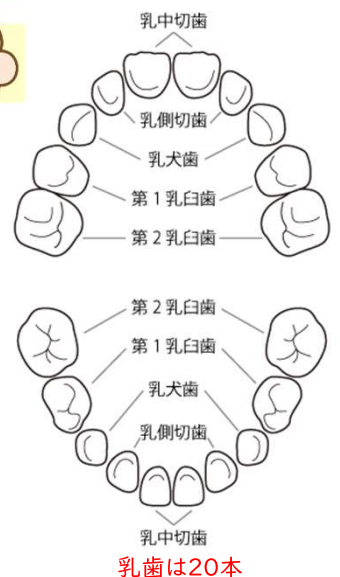


★歯と口の発育

- ・2歳頃までは哺乳瓶などの使用によって、上の前歯の唇側や歯と歯の間がむし歯になりやすくなる。
- ・3歳頃に乳歯20本生えそろう。
- ・3歳を過ぎたら奥歯の溝にもむし歯になりやすくなるので注意が必要。
- ・乳歯の奥歯が生えてきても、まだ噛む力は弱く、十分に噛めない食材がある。
- ・スプーンやフォークを使って食べるようになる。

※ボトルカリエス(哺乳瓶う蝕)ってなんだろう？

哺乳瓶でミルク、母乳、ジュースなどを長時間口に入れたまま飲んだり、寝ながら飲んだりすることで発生する重度の虫歯で、上の前歯を中心に歯の根元が白く濁り、茶色～黒に変色して急速に進行し、穴が開くのが特徴です。



★スプーンの持ち方



◎持ち方は手指機能の発達に伴って変化する。月齢ではなく、子どもの発達に合わせてステップアップ。鉛筆握りが出来たら『おはし』を使う練習を！

お口の発達過程 ～お口の機能の発達～

食べる機能

幼児期初期（12～18か月頃）

前歯が生えそろう、第一乳臼歯も生え始める。

歯がため遊び、手づかみ食べ、食具食べが盛んになり、前歯でちょうどよい量のかじり取りができるようになる。

幼児期中期（1歳半～3歳頃）

第2乳臼歯が2歳半ごろから生え始め、3歳頃には乳歯が全て生えそろう。

大人とほぼ同じものを食べられるようになるが、硬さや大きさによっては噛めないものもある。

幼児期後期（3歳～6歳頃）

乳歯が生えそろう、6歳頃から永久歯の第一大臼歯（6歳臼歯）が生え始める。

噛む力が発達していき、大人と同じものが食べられるようになる。

話す機能

個人差もあるが、18か月までにママ、パパ、ワンワンなどの単語を15～20語ぐらい話せるようになる。
知能の発達に伴い、発音機能も発達。

1～2歳では食べにくい食品

- ・生野菜（レタス、きゅうり、にんじん、大根）・繊維のある肉・野菜
- ・弾力性の強い食品（こんにゃく、かぼちゃ、キノコ）
- ・口の中でまとまらないもの（ブロッコリー、ひき肉）
- ・皮が口に残るもの（豆、ミニトマト）

※丸くて滑りやすい食品（豆、ミニトマト、ぶどう、団子）や硬くてうまく噛めないもの（生のにんじん、リンゴ）は窒息事故にも注意が必要

300語を超える単語を話し、「ママ、おもちゃ、とって」などの3語文を話すが、個人差あり。盛んに声を出したり、言葉を言ったり、大人がかけた言葉を繰り返したりする。

手と口を協調させて動かすことも上達し、お箸を使えるようになっていく

5歳頃には単語も1000語を超えて「いつ」「なぜ」などの質問がわかり、つかえることなく話せるようになる。

Q&A

Q.【1歳6か月】 離乳完了後の肉や野菜の食べさせ方

A. 離乳が完了する1歳6か月頃は、まだ乳歯が生えそろうておらず、噛む力も弱いことから、肉や野菜は、噛みつぶす程度でまとめて飲みこみやすいように調理を工夫する。

また、噛む力を育てるためには、噛み応えのある固い食べ物を与えるより、噛みつぶしやすい食べ物で『前歯で噛み取り、奥歯で噛みつぶす』という食べ方（歯を使った噛み方）を覚えていくことが大切。

調理例：ひき肉を使った肉団子やハンバーグ・生野菜を茹で野菜にするなど

Q.【1歳8か月】 お口の中に食べ物を溜めてなかなか飲み込まない（チューチュー吸っている）

A. 『前歯でかじり取り、奥歯で噛む』ことに慣れていない場合、食べにくい食材をチューチュー吸うようにして食べる行動が起こりやすいため、噛みやすく、お口の中でまとまりやすい食材（例：蒸し野菜、軟らかいパンなど）をスティック状にして前歯で一口量をかじり取る練習をさせる。これにより、お口の中で食べ物のかさや固さなどを感知し、舌を動かし奥歯を使って噛むことを覚えやすくなる。



お口の発達を促す遊び・おもちゃ

⇒お口や唇、舌を使った遊びは口腔内や、お口周りの筋肉を鍛え、発語・発音に良い影響を与える

息を吹くおもちゃ

言葉を話すには、息を吐きながら声を発する必要がある。吹くおもちゃは、お口周りの筋肉や肺活量を鍛え、息をコントロールする練習に適している、滑舌がよくなる効果が期待できる。

例：ラッパ、吹き戻し



声を使うおもちゃ

自然な発語を引き出したい場合は、子どもの意欲も大切。おもちゃを使って声を出すことの楽しさや声への興味を引き出す。

例：おもちゃのマイク、ものまね機能のついたぬいぐるみ



内容についてのお問い合わせは
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
歯科素材.com
よはくしイラスト