

## 生活リズムとむし歯予防

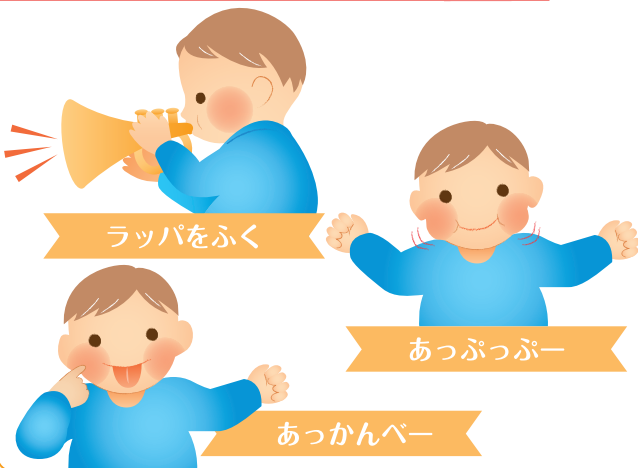
- 離乳完了に向けて、睡眠と食事を柱に生活リズムを少しずつ整えていきます。
- ちょこちょこ飲み食べする習慣があると、むし歯になりやすくなります。

赤ちゃんの頃から かかりつけの歯科医院を持つことをおすすめします。

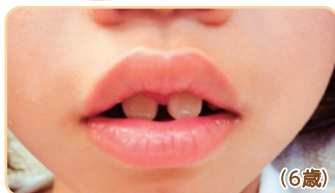
お口の育ちのアドバイスの他、むし歯予防などの専門的な支援が受けられます。歯とお口の健診は、2～4か月ごとに受けるとういでしょう。



## お口の育ちを促す遊び



## 近頃気になる“ぽかん口”



テレビを見ているときなどに、口をぽかんと開けたままの子を時々見かけます。口の周りの筋力が弱い、鼻呼吸の習慣がついていないなど、お口の育ちが上手にできていないことが原因の一つとされています。歯ならびにも影響することがあります。

※歯科医院で適切な指導とトレーニングを受けましょう。

## こんな困りごと、ありませんか？

何でも丸飲みしてしまう

食べ物をいつまでも口にためている

食べ物の種類が偏っている

よだれが減らない

全く食べたがらない

いつも口から舌が出ている

口の周りを触られるのを嫌がる

離乳食が思うように進まない

など

お口の育ちについて心配なことや困りごとがありましたら、お近くの保健所・市町村保健センター、またはかかりつけ歯科医院にご相談ください。

## 0歳からの 歯と口の育ち

～1歳6か月児健康診査までの見守りポイント～

赤ちゃんのお口の育ち、特に“食べる機能”は、自然にできるようになるものではなく、学習によって獲得していくものです。毎日の子育ての中での小さな積み重ねが、お子さんの健やかな歯と口を育てていきます。

## 歯と口の機能とは

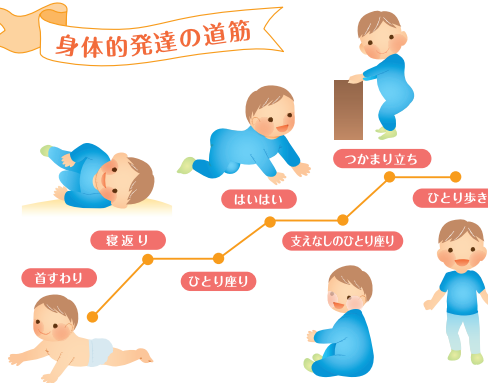


## かみ合わせと姿勢

安定した体幹の基礎をつくり、ゆがみがない姿勢や正しいあごの位置を保つことは、お口の育ちやかみ合わせにも深く関係します。

お口の育ちと身体の発育・発達にはそれぞれ個人差があり、必ずしも同じように進むわけではありません。月齢や他のお子さんの様子に左右されることなく、お子さんひとりひとりの育ちに合わせて見守ることが大切です。

## 身体的発達の道筋



うつ伏せでたくさん遊ぶことで、ひとり座りの姿勢が安定します。はいはいでの移動をしっかりすることで、つかまり立ちへの発達が促されます。



いすや机は、成長に合わせて高さを工夫します。いすに座るときは、踏み台などで、足がつくようにします。



自由に寝返りがうてるようにします。体をほぐして、ゆがみのない生活を送ることで、重たい頭を背骨でしっかり支え、あごの位置を安定させます。