

いい歯だいすき！

～「食べる力」を育てよう～



「上手に咬めなくて…」 「まる飲みしてしまって…」
お子さんの食事について、こんなお悩みをたびたび聞いています。
「生まれてすぐおっぱいを飲めたから、ご飯も自然に食べられるようになる」
と思いがちですが、「食べる」は学んで身につける能力です。

? 「食べる力」が身につくのはいつ？

4 か月頃から食べる能力を学ぶ準備が始まり、3 歳頃に身につきます。その後も
お口の成長や様々な食の体験とともに、食べる能力が高められていきます。

出生



4 か月

食べるための準備 を始める



指しゃぶり・おもちゃ舐めを通して、食べる
ためのお口や舌の感覚・動きを覚えます。



8 か月



1 歳



「もぐもぐごっくん」 を覚える

咬んで飲み込むこ
とを覚える大切な時
期です。

次の一口は、唇を
閉じて飲み込むまで
待ちましょう。

スプーンを口の
奥まで入れて食べ
させると、丸のみ
につながるので注
意しましょう。



1 歳半



3 歳

自分で食べる食べ方を覚える

- ・手や道具を使うこと
- ・歯を使って咬むこと
- ・自分の一口量
を覚えていきます。
- ・生活リズム
- ・食事の環境
を整えること
も大切です。



注意が必要な食べ方



丸飲みしてしまう。



食形態を調整し、
咬む習慣をつけましょう。
食事をゆっくり楽しむ
環境づくりも大切です。



口を開けてクチャクチャ咬む。



お口を閉じる力を鍛えてみましょう
(ストロー、吹き戻し等)。
食事ではお口を閉じるように促しま
しょう。



水などで流し込んでしまう。



よく咬んで、たくさん唾液がで
ると、食べ物がドロドロになって
飲み込めるようになります。
食事の時は水の入ったコップな
ど近くに置かず、水分は食後取る
ようにしましょう。

咬むことに疲れてしまう。
食べることに集中できない。



テレビなどは消して、
家族で会話を楽しみ、食事に集中す
る時間を作ってみましょう。



口の中にため込み
なかなか飲み込まない。



食形態に調整してみましょう
食事までにお腹が空くように、
おやつなどを調整してみましょう。



食べる姿勢も大切です。両
足がしっかり床ついた姿勢
は、咬む力も安定します。



……………小樽市保健所 小児歯科相談 ※予約制です……………

☆お口の健診・相談（無料）

☆むし歯予防のフッ化物歯面塗布（740 円）

ご予約はコチラから

または

「小樽市 小児歯科相談」
で検索！

日 時 : 月 6 回程度 13:00~15:30

対 象 : 9 歳までの子ども

持ち物 : 母子健康手帳、歯ブラシ

フッ化物塗布は 740 円。

年 3 回が、むし歯予防に効果的！



ホームページQR



問合せ : 小樽市保健所健康増進課 TEL 22-3110