

お口の働きを育てるために

赤ちゃんのお口の機能は、あそびや経験を通じて成長していきます。

お口の機能は、食べる、飲み込む、話す、歌う、表情をつくる、呼吸をするなど、生涯にわたり楽しい生活を送るために、重要な役割を担います。

そのなかでも、食べる機能は自然にできるようになるものではなく、あそびや離乳食を食べる経験によって育っていきます。毎日の子育ての中の小さな積み重ねが、お子さんの健やかな歯とお口を育てていきます。

食べる機能の発達には、順番があります

哺乳期



子どもの
お口の動き

口唇食べ期

口唇と舌で食べ物
を取り込む



口を閉じて
ゴックンできます

舌食べ期

舌でつぶして
食べる



口を閉じて左右の
口角が同時に動きます

歯ぐき食べ期

歯ぐきでつぶして
食べる



口を閉じて噛んでいる
側の口角が上がります

歯食べ期

歯ですりつぶして
食べる



口を閉じて
左右の頬が動きます

家庭で実践してほしいこと

触れ合って
あそぶ

唇をなぞるなど
口の周りを触っ
てあげましょう



体・指・おもちゃ
をしゃぶる

誤飲に注意して
いろいろな感触
に慣れましょう



食べる姿勢を
整える

足裏がつくことで
食べやすい姿勢
がとれます



食べ物を触る・
つかむ

いろいろな硬さの
食べ物を見守りながら
触らせてあげましょう



一緒に楽しく食事を
する

楽しい食事の時間
にしましょう



手づかみで食べる

自分で食べる第一歩!
優しく見守って
あげましょう



かじりとって食べる

やわらかく大きめに切った食材を
かじらせましょう
※必ず見守りながら行います



実践すると
こんないい効果が!

- ・自分で安全に食べる力が育ちます
- ・仕上げみがきを受け入れやすくなります

