

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



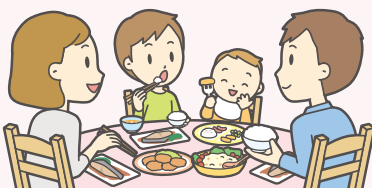
食べ物を触る・
つかむ

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



お口の働きを維持するために

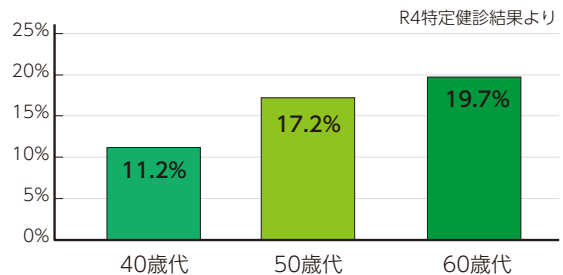
オーラルフレイル対策をはじめましょう

オーラルフレイルとは…^か噛めない むせる 食べこぼすなどのお口の些細な衰えのことです

お口の機能は、年齢を重ねるにつれ衰えていきます。お口の機能を維持することは安全にいつまでもおいしく食べることに繋がります。

安城市の健診結果では、40歳代からお口の些細な衰えが始まっていることが分かっています。

食事が^か噛みにくいと感じる人の割合



意識して実践しましょう!!

こんな事もお口の機能維持に役立ちます!



歌う



おしゃべり



ぶくぶくうがい



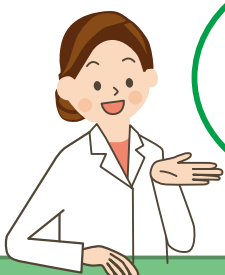
正しい姿勢で食べる



何でもよく^か噛んで食べる



見て実践
オーラルフレイル、
口腔体操(動画の視聴)



実践すると
こんないい
効果が!

問い合わせ

安城市保健センター

〒446-0045 安城市横山町下毛賀知106番地1 TEL 0566-76-1133 FAX 0566-77-1103