



那珂市地域子育て支援センター

令和8年7月

No.2

いつもつぼみをご利用いただきありがとうございます。

つぼみから、お役に立てるようなプチ情報を発信していこうと思います。
今年度は、『生活習慣』をテーマに子育てに大切な身近な情報をお知らせします。今回は、成長に欠かせない食べることに必要な『歯と咀嚼』です。
歯を大切にしながら、かむ力をつけていきましょう!!

子どもの歯を守るのは、パパやママの大切な仕事だよ。

食べ物をモグモグよく噛んで、食後の歯磨きのあとの仕上げ磨きも忘れずに・・・ 歯とは長いお付き合い「8020運動」で、80歳になっても自分の歯で食べられるように大切にしたいね。



食と体の育ちを支える 歯の成長とかむ力

歯の成長は、食や体の育ちを支えています。乳歯がそろうのは2歳頃ですが、かむ力の発達は、離乳開始から始まります。一般的な歯の萌出と食事の関係を覚えておきましょう。

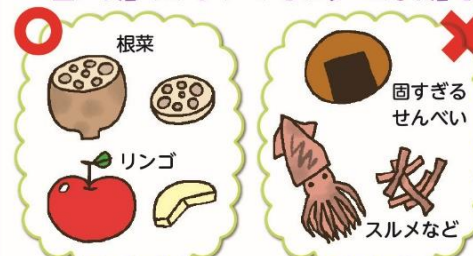
生後5～6か月頃	7～8か月頃	9～11か月頃
歯の萌出 歯はまだない。離乳食は、ミルクと同様に、飲み込んで取り込む。	歯の萌出 前歯は生え始めるが歯は使わず、舌に載せた離乳食を上あごに当ててつぶす。	歯の萌出 上下4本の前歯が萌出するが、離乳食は歯ぐきで潰して食べる。
食事形態 10倍がゆなど、なめらかに潰した物。	食事形態 舌で潰せる、豆腐程度の固さの物。	食事形態 歯ぐきで潰せる、バナナ程度の固さの物。

1歳～1歳6か月頃	1歳7か月～2歳6か月頃	2歳7か月頃～6歳頃
歯の萌出 第一乳臼歯（奥歯）が萌出し、歯で潰す動きが始まる。前歯でかみ切る姿も。	歯の萌出 乳犬歯、第二乳臼歯と萌出し、乳歯が20本そろう。かむ動きを獲得する。	歯の萌出 かむ力の基礎が完成。同時に丸のみや、かまないなども、習慣化しやすい。
食事形態 歯ぐきでかめる肉団子ほどの固さの物。	食事形態 離乳食から幼児食へ移行する。	食事形態 さまざまな味、固さの食材に出合っていく。

小さすぎると逆効果に 食べ物とかむ力の関係

離乳期から幼児期は、「舌でつぶす」→「歯ぐきでつぶす」→「前歯でかじる」→「奥歯でつぶす」と、段階を踏んでかむ動きを獲得します。食材を小さくしすぎたり、柔らかくしすぎたりすると、かむ練習ができず、丸のみのくせがつくことも。子どもの歯やしゃくの状態を保育者と確認し、発達に応じた適正な大きさ・固さに調理していきましょう。

「固い物」ではなく「かむ必要のある物」を



歯磨きが 難しい ときは

食後に白湯を

乳歯が生え始めたらガーゼで、乳臼歯が生えてきたら歯ブラシを使って歯磨きを。でも、子どもが嫌がることもありますよね。そんなときのために、食後に白湯を飲む習慣をつけましょう。口の中がさっぱりして、「これで食事はおいしい」という、切り替えの合図にもなりますよ。

●乳歯が生え始めたら



白湯を飲んで、終わりにしようね

子どもの食事の様子を見て、そろそろ終わりかなと感じたら声をかけて。

●1歳半～6歳頃

上手にあーんできてるね

爪を唐くくらいの弱力で。



痛みを感じやすいので、上唇小帯（すじ）に当てない。

言葉をかけながら、にこやかに。

嫌がるときは無理をしない。歯みがきが嫌なものになる可能性も。そのときは、白湯でもOK。