

# つよい歯で じょうぶな からだを つくりましょう!

(嘔むことが気になるお子様のためのQ&A)



広島県歯科衛生連絡協議会

近年、子どもたちの栄養の偏り、朝食の欠食、小児の肥満、思春期のやせ、食事時に正しい姿勢がとれない、物をよく噛めない・うまく飲み込めない、正しく箸を持っていない等の「食」に対する姿勢が問題視されており、生涯にわたる健康への影響が危惧されています。

乳幼児期は咀嚼機能を確立するための最も重要な時期で、この時期に培った食生活が、生涯を通じて健康で豊かな食生活を送るための基礎になります。

乳幼児期の食べ方の問題について歯科医師の視点でアドバイスしておりますので、参考にしてください。

### 【おおよその歯の生え具合】



出生→5か月→7か月→9か月



→10か月→14か月→18か月程度

## Q1. 母乳が足りないようで心配です。離乳食を始めたいが、3か月から始めても良いですか？

**A.** この時期、離乳食を始めるのはまだ早いです。母乳やミルク以外の飲食物を消化吸収していくためには消化器官が発育・発達している必要があります。この時期に離乳食を与えると、胃腸に負担をかけ嘔吐・下痢をおこしたり、アレルギーを引き起こしやすくなることもあります。

一般に離乳食は生後5～6か月頃から開始します。離乳食をはじめるときの目安としては、原始反射(唇に乳首が触れると顔を向ける、口に入ったものを強く吸うなど)がなくなる、首のすわりがしっかりしている、ささえてあげるとすわることができる、食物に興味を示す、スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことがない、などです。

母乳が少ないのであれば、育児用ミルクで補いましょう。



## Q2. 2か月を過ぎましたが、果汁や重湯を飲ませて離乳食の準備をはじめても良いですか？

**A.** まだ、離乳食の準備を始める必要はありません。以前は、離乳食の準備に果汁をすすめていましたが、果汁を必要以上に飲ませてしまうと母乳の飲みが悪くなることや、栄養学的な意義が認められないなどの理由で、最近では果汁をすすめなくなりました。

母乳にはその時期の赤ちゃんに最適な栄養が含まれていますので、欲しがらだけ飲ませてあげましょう。

### Q3. お粥をすり鉢ですりつぶした物や葉っぱ類が上手に食べられません。つぶつぶがあると吐き出してしまう。(6か月)

**A.** この時期は離乳を開始したばかりなので、つぶつぶ状のものは舌が前後の動きしかできず舌の上にひろがってしまい、まとめて飲み込むことはまだできません。ミルクからドロドロしたペースト食が食べられるようになる最初の段階なので、均一でざらつきのない物を与えましょう。葉ものなどをすり鉢ですりつぶす場合は、あらかじめやわらかく煮るなどして、粒やざらつきが残らないように工夫することも必要です。

### Q4. 食べ物を舌で押し出してしまう。(7か月)

**A.** 離乳食開始の頃は、乳児の飲み込み方が残っているため、口の中に入ってきた食べ物を押し出してしまうことがしばしばあります。口唇の力がついてきたり、前歯が生えてくると口の中におさまって出さなくなりますので、問題ありません。

### Q5. 丸呑みしてしまうことが心配です。(8か月)

**A.** まだ前歯くらいしか生えてなく、舌と上あごで押しつぶして食べる時期です。食べ物のかたさが舌で押しつぶせるかたさ（豆腐程度）でないと口から出してしまうか、丸呑みしてしまいます。

食事のペースを子どもにあわせ、一口量を少なくして、ゆっくりと舌で食べ物を押しつぶすことを学習させるように注意しましょう。



## Q6. 前歯が生えてきました。離乳食で気をつけることは何ですか？ (8か月)

**A.** 食べ物を押しつぶしているときに顎が上下に動き、噛んでいるように見えますが、実際には噛む能力はありません。



離乳食は豆腐からバナナくらいのかたさで、舌でつぶせる程度のものを選択しましょう。

## Q7. 食べている時に指を吸いますが、やめさせたほうがいいですか。 (10か月)

**A.** 指を吸っていると心理的に安心するのかもしれませんが、この時期、無理にやめさせる必要はないでしょう。



## Q8. 哺乳ビンはいつごろまで使ってもいいのでしょうか？ (11か月)

**A.** 哺乳ビンが手放せない原因が精神的なものか習慣的なものか、いずれにしても口腔機能の発達やむし歯の予防のためにも離乳完了までには、徐々にやめさせたほうがよいでしょう。哺乳ビンに欲しがるときは遊んであげたり、気をそらすなどしましょう。

水分の摂取は、唇でスプーンをはさめるようになったらスプーンで練習していきます。スプーンで飲めるようになったら、少しコップを傾けて唇ではさんで「すする」ようにして、少しずつコップで飲む練習から始めていきます。

## Q9. 子どもに食べさせる時、いったん味をみて与えているのですが、大丈夫でしょうか。

**A.** 保護者が食べ物の温度や味を確認して子どもに与えることは、子どもの安全を守るためにもスキンシップを図るためにも大切です。

しかし、大人の口の中にはむし歯菌をはじめとして多くの細菌がいるため、それらの菌を子どもに感染させてしまう可能性があります。保護者のお口は常に清潔にしておきましょう。

## Q10. 離乳食はしっかり食べますが、乳児用のおかしも欲しがります。おかしは与えても良いのでしょうか？（10か月）

**A.** 授乳中なので、1歳までは離乳食を摂ることが大切で、栄養やカロリーを補助するためのおかしはほとんど必要ありません。

基本的に離乳食は1日3回が標準で、それでも足りない時は母乳や育児用ミルクで補いましょう。

## Q11. 夜、母乳を欲しがりますが、卒乳したほうがいいのでしょうか？（1歳10か月）

**A.** 母乳に含まれる乳糖はむし歯のリスクが低いのですが、卒乳が遅れたお子さんにむし歯が多い事が分かっています。2歳すぎても卒乳できない場合は、欲しがるときに母乳を与えてしまうために食生活が不規則になりがちです。このことがむし歯の原因となるからです。

規則正しい食生活や仕上げみがきに気をつけ、お子さんの様子を見ながら、段階的に卒乳していきましょう。

## Q12. 離乳食を卒業した子どもにとって、おやつとは何ですか？どのように与えるのが良いですか？

**A.** この時期の子どもにとっておやつは、栄養補給と水分補給という大切な役割をもっています。体重に比べて大人より多くの栄養量を取り入れなければならない子どもは、大人と同じ3回の食事だけではとりきれません。そこで、第4の食事ともいうべき、おやつが必要となるわけですが、量的には食べすぎないように注意することが必要です。

1日の栄養量の10～15%を目安に与えましょう。

また、子どもに甘みの強いものや濃い味の食べ物を与えると味覚の発達が妨げられます。その結果、野菜など食材そのものの味がよくわからなくなり、好き嫌いが多い子どもになってしまいます。なるべく天然のものを使ったおやつを与えるようにしましょう。

### おやつの約束ごと

- \* 1日1～2回、時間を決めて
- \* 消化が良くて栄養のあるものを
- \* お茶などの飲み物を加えて
- \* 食事にさしつかえない量を
- \* 手作りも加えて楽しく

50kcal	お茶 	と	 カステラ 1/2切れ
}	バナナ  1/2本	と	 クラッカー 3枚
100kcal	野菜  ジュース	と	 ビスケット 3枚
}	みかん  大1個	と	 せんべい 3枚
150kcal	牛乳  150ml	と	 蒸しパン 1/2個
}	プリン  1個	と	 りんご 1/2個
200kcal	牛乳  150ml	と	 焼き芋 1/2個

### Q13. 食事はしっかり食べますが、お茶、牛乳、ジュースなど飲み物も一気にたくさん飲みます。飲みたいだけ飲ませて良いのでしょうか。(1歳9か月)

**A.** 食事をしっかり食べ、発育曲線で標準的な成長発達をしているのであれば問題はないでしょう。いつもの飲み物としては、お茶や水が一番です。牛乳はカロリーがかなりありますので、おやつと合わせて1日のエネルギー量の10~15%までとなるように量を考えてあげてください。

ジュースや炭酸飲料、乳酸菌飲料、スポーツドリンクなどは酸性がつよく、砂糖を多く含んでいるものもあり、むし歯の原因になりやすいので、注意が必要です。特に就寝前には飲ませないようにしてください。



### Q14. 食が細く、家庭においても園においても食事量が少なく心配です。(1歳9か月)

**A.** お腹のすき具合やタイミングによっては、食べられないこともあります。無理して食べさせることをせず、楽しく食べられる環境作りが大切です。

発育曲線から大きく隔たりが無ければ問題ないので、早寝、早起き、決まった時間に食事、といった規則正しい生活リズムを作り、しっかり遊んでお腹がすく環境を作りましょう。

## Q15. 祖母が甘いおやつ（ジュース、ゼリー、クッキーなど）をあげたがって困ります。先日も夕食が入らず反省しました。（1歳6か月）

**A.** おやつでお腹がいっぱいになって夕食が入らないようでは、栄養が偏りますし、むし歯が多発する危険性があります。おやつを与える場合、時間と量を決める事がとても大切です。

可愛くてあげてしまう気持ちはわかりますが、お子さんがむし歯になっては可哀想です。おばあさまの気持ちも十分理解してあげながら、おやつの種類・量について話し合っははいかがでしょうか。



## Q16. やわらかいご飯はいつまで与えるのですか？（1歳4か月）

**A.** 第一乳臼歯が噛み合わなければ、大人が普段食べているようなかたいご飯は食べられませんので、この歯が噛み合う時期がやわらかいご飯を卒業する1つの目安になります。1歳6か月前後で噛み合う場合が多いですが、個人差があるので気をつけましょう。



第一乳臼歯



## Q17. 歯ごたえのあるものを食べたがるのですが、口に入れて砕いて外に出してしまいます。(1歳)

**A.** 1歳では、概ね写真のように奥歯は生えておらず、かたいものを与えるにはまだ早い時期です。



やわらかくて大きさのあるものを与えてみましょう。お子さんが手づかみできるくらいの大さの、大根やにんじんを煮たものなどが良いでしょう。

## Q18. とにかく噛みません。りんごを丸かじりさせたり、キュウリスティックなどを食べさせていますが、噛むのが面倒なのか食べません。よく噛むようにするには、どのようにすると良いのか教えてください。(1歳9か月)

**A.** 繊維の多い生野菜などを食べるには、奥歯が生えそろっている必要があります。歯ぐきを使って噛んでいるこの時期では、まだ難しいと思います。成長とともに食べられるようになりますので、あせる必要はありません。奥歯で噛めるようになってから野菜スティックを与えましょう。

無理やり与えると、その食べ物自体を嫌になり野菜嫌いや偏食になることもあります。野菜については、ゆで野菜や火の通った物から、様子を見ながら徐々に生に近づけるなどの工夫をしてあげてください。



## Q19. 最近、よく噛まなかったり、片側だけで噛んでいます。何か原因があるのでしょうか？

**A.** 噛み合わせがうまく出来てない、どちらか片側にむし歯が存在している、などが考えられます。むし歯が進行してしまうと、痛みのため、食べる事の障害となります。また、多数にわたる大きなむし歯は噛むことに悪影響を及ぼします。かかりつけの歯科医院を受診するようにしましょう。



## Q20. かたいものを食べない、丸飲みしてしまいます。どうしたらいいのでしょうか？

**A.** 離乳完了のころには、乳前歯と第一乳臼歯は生えていますが、まだ歯を使った咀嚼機能は十分発達していません。

第一乳臼歯は噛む面も小さく、噛む力も弱いため、離乳が完了したからといって、大人と同じ食事は取りにくいものです。急にかたいものや繊維の多い食材を与えると、うまく噛むことができずに丸飲みを覚えたり、口の中にためるようになると、食べ方の問題を生じやすくなります。歯の生え方には個人差があるので、生え具合をみて食べ物を選びましょう。



## Q21. スプーンを持たせて食べさせようと思いますが、手づかみで食べたがり、こぼして困ります。 (1歳7か月)

**A.** 上下あわせて概ね12本の歯が生えるこの時期は、「手づかみ食べ機能獲得期」と言って、食べ物を目で確かめ、手指でつかんで、口まで運び入れるという、目と手と口の協調運動を獲得し、一口量を学習する非常に重要な時期です。



当然最初から上手く行きませんのでこぼしますが、下に大きな紙やシートを敷くなど工夫して、あせらずじっくりと見守る事が重要です。

食材は手づかみできるくらいの大きさにし、前歯で噛み切れ、歯ぐきでつぶせるかたさに工夫してあげてください。



## Q22. 手づかみで食事をしています。 いつからスプーンを使って食べる ようになりますか？

**A.** 幼児期前半（1～2歳代）には、食具（スプーンやフォーク）の使い方を覚えていきます。子どもは保護者がしていることを真似るので、見本になるよう正しく食具を使ってください。

手づかみ食べから、食具食べに移る目安としては次のようなことがあげられます。

### 食具食べに移る目安

- ◇手のひらを使って食べ物を握る動作から、指を使って握る動作ができる。
- ◇指を第2関節くらいまで口の中に入れてなくても、食べ物を口に取り込む事ができる。
- ◇顔を食べ物の方に向けて口の中へ取り込む動作から、顔はまっすぐ向いたまま手と指を動かして食べ物を取り込む事ができる。
- ◇食べ物を口の脇の方から取り込む動作から、口の中央から取り込む事ができる。
- ◇食べ物を口の中に入れて入れ込む動作から、一口量を調整して取り込む事ができる。

お口の状態としては乳犬歯が生えて、上下あわせて16本になる時期も一つの目安でしょう。



またこの時期には、基本的な生活習慣が確立されてきます。3回の食事は規則正しくして、家族で囲む食卓の中で食べ方や食事のマナーを覚えさせていきましょう。

## Q23. あまり好き嫌いもなく食べる方ですが、噛む回数が少ないのが気になります。2歳から3歳で噛む回数が少ないと、将来歯並びに影響しますか？

**A.** 歯並びは様々な要因が関係していますので、噛まないことで必ずしも歯並びに悪影響があるとは言えません。しかし、できるだけ噛むことを練習させることは必要です。

### 食べ方に問題のある乳幼児の指導の要点

- ◇ ゆっくり食べることができる環境づくりを行う。
- ◇ 一緒に食事をしながら、やわらかい物をゆっくり噛んで食べるように働きかける。
- ◇ やわらかい固形食で、介助しながら噛んで食べる練習を始める。
- ◇ 自分で食べる時でもゆっくり噛んで食べる練習をする。
- ◇ 食事以外のとき（例えばおやつ時）にやわらかめのスルメ、フライドポテトのような食材で臼歯で噛むことに慣れさせる。
- ◇ 噛めるようになると、少しずつ食物のかたさを増していく。



## Q24. お箸でご飯を食べるようになったのですが、途中自分で食べなくなり食べさせてほしいと要求してきます。(2歳5か月)

**A.** 箸の使い方がまだ上手でなく、食べることに疲れてしまうのではないのでしょうか。スプーンやフォークに持ち替えるなどしてみましょう。一般的には、3～4歳児までは一時的に習得してもその状態を保持し使いこなすのは難しいと言われています。未熟な状態で箸を使わせることは、握り箸のような癖がつく危険性もあります。5～6歳までは自然体で見守るほうがよいでしょう。

## Q25. 3歳ですがまだ大きい肉や魚だとうまく噛めないで飲み込めません。普通でしょうか。

**A.** 食べ物のかたさや大きさに対して、食べ方を変化・適応させる経験が少ないのかもしれないかもしれません。食べ物が大きすぎたり、口に溜め込んだままになっていませんか。食べ物が大きすぎると思われるときは、小さくなるように前歯でかじり取る練習をしましょう。詰め込み過ぎている場合には声をかけてあげ、一口量を覚えさせましょう。

下の表は、3歳ぐらいまでのお子様には苦手な食材ですが、例えばトマトは皮をむく、レタスは細かく刻むなど調理法を工夫して、噛みつぶせるやわらかさにして食べさせてみてください。

### 離乳期から幼児期前期の子どもが苦手な食材

- ①ぺらぺらしたもの・・・レタス・わかめ
- ②皮が口に残るもの・・・豆・トマト
- ③かたすぎるもの・・・かたまり肉・えび・イカ
- ④弾力のあるもの・・・こんにゃく・かまぼこ・きのこ
- ⑤口の中でまとまらないもの・・・ブロッコリー・ひき肉
- ⑥唾液を吸うもの・・・パン・ゆで卵・さつまいも
- ⑦匂いの強いもの・・・にら・しいたけ
- ⑧窒息の危険性のあるもの・・・こんにゃくゼリー・もち

\*小児保健研究 歯からみた幼児食の進め方より改変

## Q26. 好き嫌いはないのですが、遊びながら食べるので、どうしたらいいのでしょうか。(3歳3か月)

**A.** 以下のような点に注意して食事をするようにしてみましょう。

- ◇生活リズムを整え、さらに外遊びを十分させて食事時間を空腹の状態を迎えられるようにしましょう。
- ◇おなかが空いていないようであれば食事を切り上げ、次の食事がおいしく食べられるようにしたほうがよいでしょう。また、食欲がない場合はまず、おやつのあげ方、甘い飲み物や牛乳の量、生活習慣などを見直してみてください。
- ◇食事に集中するように食事中はテレビを消しましょう。
- ◇必要以上に食べることを要求し、子どもを受け身にしてしまったりは子どもの自発行動を制限してしまうことがあります。両足がぺたっと床につくような子ども用チェアを用意し、落ち着いて食べられる環境を整えてあげましょう。



## Q27. 子どもが歯みがきを嫌がり、泣き叫んだり暴れたりしてみがかせてくれませんか。どうしたらいいでしょうか。(1歳6か月)

**A.** この時期歯みがきを嫌がるのは珍しくありません。しかし、暴れるからといって歯みがきをしないで、むし歯をつくるともっと大変なことになりますので、根気よく歯みがきに慣れさせていきましょう。

あせらずゆっくりと楽しい雰囲気の中で歯みがきをし、できたことをほめてあげることが大切です。また、家族と一緒に歯みがきをすることによって、みんなもしているから自分もしてみようという気持ちをもたせるのも一つの方法です。

保護者がみがく際はみがく部分をあらかじめよく確認しておき、歯ブラシで不用意な個所を刺激したり、歯肉に強くあてたりして痛みを与えないように気をつけましょう。

## Q28. 歯みがき剤を使うポイントを教えてください。

**A.** 歯みがき剤は、子どもが興味をもったときに次のポイントに気をつけて使ってください。ただし、あくまでも補助的なものですから、基本はしっかり汚れを落とすことが大切です。

◇子ども用の歯みがき剤を選ぶ。

大人用の歯みがき剤は研磨剤の粒子も大きく、味も刺激の強いものが多いので子どもの歯には適していません。

◇適量をつけてみがく。

つけすぎないようにしましょう。小豆程の分量が適量です。

◇フッ化物配合が有効。

フッ化物は生えただばかりの歯に特に有効です。

◇ブクブクうがいができるようになったら使用する。

## Q29. 乳幼児期からの歯みがきはどうか したらいいですか？

**A.** 時期に分けてポイントを解説します。

### 1. 歯の生え始め

歯は生後7～8か月ごろ、前歯(乳中切歯)から生えはじめます。歯が生える前に、手に持ったものは何でも口の中に入れる時期があります。この時期を捉えて、乳児用のトレーニング歯ブラシをもたせてみましょう。口の中を触られることや歯ブラシに対して嫌悪感を抱かせないためにも、この時期から慣れさせると導入も容易になります。

前歯が生えて間もない時期は、いきなり歯ブラシでみがくと歯肉にあたって痛いので、ガーゼで拭く程度にし、徐々に歯ブラシに慣れさせるようにしていきます。ただし、ガーゼでは表面的な汚れは取れますが、細かい部分の汚れは取りきれませんので、あくまで補助的な清掃具としてお使いください。

### 2. 第一乳臼歯の生える頃(1歳6か月ごろ)

この時期は手指の動きがまだ不十分で、自分で歯みがきすることはできません。当然、歯みがきの必要性も理解できませんので、生活習慣の一部として歯みがきを習慣化することを第一の目的にしましょう。

実際の歯みがきは保護者の方がしてください。その際には、子どもを膝の上に寝かせ、恐怖や痛みを与えないような軽いタッチで行います。口の中がよく観察できるように、またブラシが正しく当たっていることを確認できるように、口唇や頬をしっかりと排除して行うことも重要となります。

このとき注意したいのは、痛くしないことです。前歯の真ん中の歯肉にある筋(上唇小帯)に歯ブラシが当たると、痛がる原因になります。みがくときは、唇を人差し指でそっと押さえ、歯ブラシが上唇小帯に当たらないように、小刻みに動かす

のがコツです。

また、歯と歯の間は、ブラシが届かないので、糸つきようじなどを併用することも必要です。

絶対に歯ブラシを持たせたまま歩かせたり、遊ばせたりしないでください。転んだ拍子にのどを突く可能性があるので非常に危険です。



### 3. 全ての乳歯が生える頃（3歳ころ）

このころになると20本の乳歯がほぼ生え揃い、咀嚼機能もほぼ完成します。また、なぜ歯みがきをしなければならないのかを教えると、子どもなりに歯みがきの必要性もわかっていく時期です。

根気よく歯みがきを見守り、親子で並んだり向きあったりして一緒に歯みがきするのもよいでしょう。みがいた後のブクブクうがいの練習も大切です。そして最後に仕上げみがきをしてあげましょう。こうした習慣をベースに、子どもが自分でみがけるようにしていくことが目標です。

また、かかりつけ歯科医院で定期健診を受け、お口の健康を維持するようにこころがけましょう。



写真提供

埼玉県和光市 なかむら小児歯科医院 中村 孝先生



噛むことが  
気になる  
お子様のための  
**Q&A**

広島県歯科衛生連絡協議会

〒730-0043

広島市中区富士見町11-9 (広島県歯科医師会事務局内)

TEL 082-241-5525 <http://www.hpda.or.jp>

平成22年2月発行