お口の機能を育てる 3歳から6歳までに 取組みたい8つのコト

「食べる・寝る・あそぶ・話す・呼吸する」が充実した一日を

1 幼児食もゆっくり進めたい

子どもの発達や歯の状態に合わせて少しずつ大人食に近づけましょう

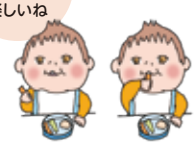
食べる力を育てましょう

- よくかんで食べよう
- おなかがすくリズムを作ろう
- マナーを身につけよう
- みんなと食べると楽しいね
- 食べたい!大好き!を増やそう
- 色々な食材にチャレンジしよう

かむ力を育てるために、食材の固さや形状を工夫しましょう

詳しくは裏面へ!

2 かむことは大切

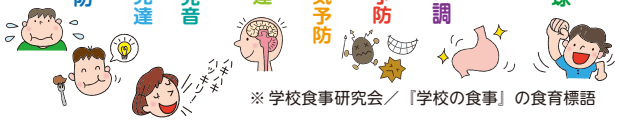


「よくかむ」8大効用

ひみこのはがい～ぜ

ひみこの食育標語

- 肥満予防
- 味覚の発達
- 言葉を正しく発音
- 脳の発達
- 歯の病気予防
- がんの予防
- 胃腸快調
- 全力投球



※学校食事研究会／『学校の食事』の食育標語

3 走ってとんでのぼってカラダづくり

足の筋肉や体幹がきたえられ、姿勢が安定します

・周囲の安全確保をして楽しみましょう
・興味関心、発達に応じて取組みましょう

★ジャンプ ★なわとび ★ボール遊び
★バランス
★階段のぼりおり
★三輪車
★ケンケンパ

4 姿勢が大切

食事中、スマホ、タブレット、ゲームのときの姿勢に注意しましょう

体格に合ったイスと机
足裏は床か踏み台にピタッ
骨盤まっすぐ

5 こんなクセ ありませんか？

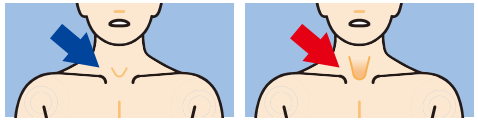
お口のクセは歯ならびにも影響します

お子さまと話し合って、やめていきましょう
難しいときは、かかりつけの歯科医師に相談しましょう

★指しゃぶり ★唇をかむ ★爪をかむ ★タオルやえんぴつをかむ
★唇の間から舌が見える（話すときや食べているとき）

6 寝ているとき 注意!!

はげしいイビキ
首の付け根の陥没を見つけたら



動画を撮影して医師に見てもらいましょう

7 お口ぽかんを直そう！

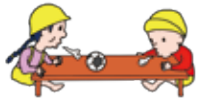
あそびの中でトレーニングできます

★顔じゃんけん

顔をいっぱい動かして笑おう!

★フーフーサッカー

息を細く長く強く弱く出してみよう



★風船をふくらまそう

チャレンジ! 唇だけではさんでふくらますのは難しいよ!

★唇にアイスの棒や紙をはさんでしばらく過ごそう

はさんだまま勉強やゲームをしてみよう

★フーセンガムであそぼう

あそんだら歯みがきしよう
ガムは、スクロース※を含まないものを選びましょう
※スクロースとは、砂糖の主成分です。

★ブクブクうがい 何秒できるかな

15ccくらいの水を含んで、両ほほ、上下の唇などいろいろなところでぶくぶくしよう
（目標20秒）

8 Let's 鼻呼吸！

口呼吸をやめて鼻呼吸をしよう

★チェックしてみよう!

口呼吸かどうかチェックリスト

一つでも☑があると口呼吸かも

- □ いつも口（唇）が開いている
- □ いつも前歯が見えている
- □ 唇が乾いている
- □ 上唇がめくれ上がっている
- □ 前歯の歯肉が腫れている
- □ 前歯だけに茶シブがついている

口呼吸のデメリットは

- カゼやアレルギーになりやすい
- 口の中が乾燥して、むし歯や歯肉炎、口臭の原因になる
- 歯ならびが悪くなる可能性がある
- いびきや睡眠障害の原因になる
- 呼吸が浅くなりやすい

口を閉じて呼吸するとき、舌は上アゴについているよ

口呼吸の治し方等は、かかりつけの歯科医院で相談してください

広島県歯科医師会・広島県歯科衛生連絡協議会　令和8年9月作成

歯科からの提案

お口の機能を育てる0歳から6歳までに 気をつけたい「食べる」コト

◆歯の生え方と離乳食・幼児食との関係より

子どもの成長には個人差があります。お子さまの成長段階に合わせて参考にしてください。

「奥歯でかめる」ターニングポイント

注 お子さまの成長段階に合っていない食材や食形態は、丸のみ、偏食の原因になります

この時期の子どものようす

- にぎる
- 手のひらでつかむ
- 持ちかえる
- POINT 自分で座る
- 指でかき集めてつかむ
- つまむ
- 親指と人差し指でつまむ
- スプーンの練習開始
- コップ飲みの練習開始
- スプーンが使える
- コップで飲める
- フォークの練習開始
- はしの練習開始

この時期の生えている歯

POINT スプーンを舌で押し出さなければ離乳食開始のサイン

6か月頃～	～10か月頃～	～1歳頃～	～1歳6か月頃～	2歳6か月～3歳	4～6歳
下の前歯が生える	上下の前歯が生える	下の前歯4本ずつが生える	奥の歯ぐきがふくらんでくる 奥歯が生えはじめる	奥歯が生えそろう	

離乳初期 ごっくん期 口唇食べ期 → 離乳中期 もぐもぐ期 舌食べ期 → 離乳後期 かみかみ期 歯ぐき食べ期 → 幼児食期 かちかち期

手づかみ食べ期 / ぱくぱく期 歯食べ期

※ 一般的な育児書とは若干時期を異なって記載しています。

この時期の食べさせ方 食べ方

- 飲み込む練習
- 浅いスプーンに1口量で
- あせって固形にしない

- 食べ物一口量が入ったスプーンを下唇に触れさせ、上唇が閉じてくるのを待つ
- 舌と上あごでつぶして食べ飲み込む
- あせって次の段階に移行しない

POINT 手づかみ食べ
前歯かじりとり ▶▶▶
積極的にさせる

奥の歯ぐきでつぶして食べ飲み込む → 奥の歯ぐきや生えてきた奥歯でかむ → 奥歯でかむ

スプーンを使う →

フォークを使う →

はしを使う →

この時期の食形態

- トロトロ
- なめらか
- ポタージュ状

舌と上あごで押しつぶせるやわらかさ
- 小さすぎない、薄すぎない（5㎜程度）
- とろみをつける

歯ぐきでつぶせるやわらかさ
- 子どもの指でつぶせる固さ
- かじりとれる長さ10cm程度の**スティック状**
- つまめる**サイコロ状**（5～8㎜角）
- 小さすぎない、薄すぎない（5㎜以上）

奥歯1本でもかみつぶせる固さ
- やわらかすぎない
- 子どもがスプーンで切れる固さ
- かじりとれる長さ10cm程度の**スティック状**
- 小さすぎない**サイコロ状**（1cm角）

奥歯でかみすりつぶせる固さ
- 大人用よりやわらかい
- いろいろな大きさ・固さを試す
- スプーンにのる大きさ
- かじりとれる大きさ

大人用よりやや、やわらかい
- いろいろな大きさ・固さ
- はしでつかみやすい

10倍がゆ すりつぶす ペースト → 7倍がゆ やわらかいみじん切り とうふ・プリン → 5倍がゆ 熟れたバナナ・厚焼き玉子 やわらかいおでんの大根 → 軟飯 コロッケ・ハンバーグ おでんのジャガイモ、大根 → ようすを見ながら普通飯へ

12歳ころまで薄味で →

注意したい食品 食形態

食べない
丸のみ
吐き出す には、理由があります

満1歳まではダメ ✖
- はちみつ
- 黒糖

5歳以下はダメ ✖
- ナッツ

繊維が強いものは、舌や歯ぐきで食べられないのでダメ ✖

やわらかく煮てみじん切り → ようすを見ながら大きさ・固さを変える

丸い食材は誤嚥・窒息に注意
ブドウ、ミニトマト、うずらの卵、丸いチーズ等
半分か1/4に切る → ようすを見ながら大きさを変える
→ ようすを見ながらチャレンジ

かむのが難しく、食べにくい食材
- ペラペラ：レタス、ワカメ
- 皮が残る：豆、トマト
- 硬い：肉、エビ、イカ
- 弾力がある：こんにゃく、かまぼこ、きのこ
- 誤嚥しやすい：こんにゃくゼリー、もち、キャンディー