

# 口を育てましょう

～「食べる」基本の動きは離乳食を通して習得します～

食べ方の基本の動きを習得するのは0歳から3～4歳までです。  
目標は「しっかり噛んで食べる」ことができる口！  
口がしっかり育った子は、「はっきり話す」「歯や全身の健康」  
「表情の豊かさ」等にも繋がります。



## 離乳期のポイント

### ★こどもは

口に入ったものを感じて工夫しながら、唇・頬・舌などの動かし方を学びます。

動かす事で、唾液が出て骨や筋肉、脳も発達します。

### ★親や周りの大人ができるお手伝い

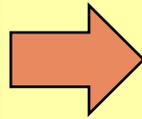
- ・食べる動きを上達させる、食べさせ方！ (次ページ参照)
- ・時期にあった食形態の物を食べさせる

# 口唇に注目！



赤ちゃんの口唇の形

幼児のよく育った口唇の形



母乳やミルクを飲んでいる赤ちゃんは、まだ口唇の力が弱く、口が開いています。

繰り返し唇を使うことで、平らな、しっかり閉じる唇に変化します。  
(3～4歳頃には閉じる子が多い)

## 唇が閉じないままだと・・・

- ・ しっかり噛めない
- ・ 口呼吸になる
- ・ 将来的に歯列咬合に悪影響
- ・ むし歯や歯肉炎になりやすい
- ・ ウイルス性の病気になりやすい

## 歯が生えたら、しっかり歯を使う。

骨・筋肉、脳の発達のために歯でしっかり噛むことが大事！

前歯が生えたら、前歯でかじり取る。

奥歯が生えたら、奥歯で噛む大きさ、固さのものが必要！

手づかみ食べは口の発達を促し  
様々な感覚を経験します。  
手づかみ食べをいっぱいさせま  
しょう。

