

# 離乳食と歯のお手入れのポイント

<p><b>月 齢</b> (おおよその目安)</p>	<p>生後5・6か月頃 </p>	<p>7・8か月頃 </p>	<p>9か月～11か月頃 </p>	<p>12か月～18か月頃 </p>
<p><b>食べ方の目安</b></p>	<p>赤ちゃんの様子を見ながら、<b>1日1回1さじ</b>ずつから始めましょう</p>	<p><b>1日2回食</b>で、食事のリズムをつけましょう</p>	<p>食事のリズムを大切に、<b>1日3回食</b>に進めていきましょう</p>	<p><b>1日3回</b>の食事のリズムを大切に、生活のリズムを整えましょう</p>
<p><b>離乳食の固さ</b> (硬さの目安となる食品)</p>	<p>なめらかにすりつぶした状態 (ヨーグルト) → 舌でつぶせる固さ (豆腐) → 歯ぐきでつぶせる固さ (バナナ) → 歯ぐきでかめる固さ (肉団子)</p>			
<p><b>口の動きをチェック</b> (上手にかめているか確認しましょう)</p>	<p>ア～ン → ゴックン → モグモグ (唇が水平に動く) → モグモグ カミカミ (唇の片側がよじれたり、片方のほっぺがふくらむ) → あ～ん</p>			
<p><b>口の中の様子</b></p>	<p>下の前歯が生え始める</p>	<p>上の前歯が生え始める</p>	<p>上下合わせて8本の前歯が生えそろう</p>	<p>奥歯が生える</p>
<p><b>口のお手入れ</b></p> 	<p><b>【お手入れを始める時期】</b> 離乳食が始まる時期と一緒に始めましょう。</p> <p><b>〈ステップ1〉</b> ① <b>ごろんの練習</b> 楽しく遊びながら始めてみてね。</p> 	<p><b>〈ステップ2〉</b> ① <b>口の周りを触る</b> 慣れてきたら、口の中も一緒に触ってみましょう。</p>  <p>② <b>ガーゼで拭く</b> 指に湿らせたガーゼを巻いて、やさしく拭いてあげましょう。</p>	<p><b>〈ステップ3〉</b> ① <b>歯ブラシを持たせる</b> まずは慣れる為、赤ちゃんに歯ブラシを持たせてね。</p>  <p>② <b>仕上げみがきをする</b> 保護者が仕上げ用歯ブラシで少しずつ始めましょう。やさしくみがいてくださいね。</p>	<p><b>〈ステップ4〉</b> ① <b>習慣化する</b> 毎日1日1回はお手入れする時間を作り、習慣化しましょう。</p>  <p>② <b>夜寝る前にはお手入れを</b> 寝ている間はむし歯ができませんよ。</p>
<p><b>むし歯予防ワンポイントアドバイス</b></p> 	<p>調味料(塩、しょうゆ、砂糖など)はまだ使わないでください。</p> <p>イオン飲料水や果汁には糖分がいっぱい。食欲不振やむし歯の原因にもなります。水分補給は、糖分の入っていない水やお茶類でとるようにしましょう。</p>  <p>1歳になったらむし歯をチェックしましょう!</p> <p>おやつには甘いお菓子を避け、素材そのものの味がするおやつを選びましょう。いっぱい遊んで、規則正しい食事リズムを作りましょう。</p>			