

お口の健康を一緒に育みましょう

～祖父母育児サポートのヒント～

お口の健康づくりについて

むし歯予防について



赤ちゃん専用の
スプーンを！

- 同じお箸やスプーンは、むし歯などの原因菌が感染する可能性があります



母乳・哺乳瓶について

- 卒乳等が遅れると、上の前歯が、むし歯になりやすいことがあります。
- 卒乳は養育者の考えを尊重し、1歳6か月頃を目安にしましょう。

おやつを食べ方に注意しましょう

歯の健康を保つためのポイント！！



食べる時間を決める

※溶かされた歯は、食べ物が無い時間に、修復し元気に元にもどります



1回に食べる分量を
小皿やコップにだす

「回数多い」「口に含む時間が長い」「ダラダラ食べる」と、いつまでも、歯を溶かす原因となる「砂糖」や「酸」が歯に触れているとむし歯等の危険性が高まります。

乳歯のはえはじめ



通常、乳歯は生後6か月頃から、はえて3歳頃までに全てはえそります

歯みがきについて



お子さんの歯みがきだけでは不十分な為、仕上げ用歯ブラシで磨きます。

歯ブラシの喉突き事故



歯ブラシを口に入れたり持ったまま歩きまわると、転倒して怪我をする危険があります。

おじいちゃん、おばあちゃんによる育児サポートは、養育者にとって心強いサポーターです。

※親の子育ての気持ちに寄り添い方針等を確認しましょう。



- ◎ 口腔機能（噛み砕く、飲み込む、発音など）は、生まれ備わった機能ではなく獲得していく機能です。また、口腔機能は加齢とともに低下（オーラルフレイル）します。
楽しく簡単なゲームで、ご家族と一緒に口腔機能の向上につとめましょう。

※オーラルフレイルとは・・・

老化に伴う様々な口腔環境（歯数及び口腔機能の変化）、さらに心身の予備能力低下も重なり、口腔の健康障がいに対する脆弱性が増加し、最終的に食べる機能障がいへ陥る一連の減少及び過程。

一緒に楽しく口腔機能向上ゲーム

① 顔じゃんけん



ゲームの効果：

口輪筋（口を閉じたり、口元の表情をつくる筋）の運動、ストレッチになります

② 紙コップタワーゲーム



太いストローで1m程度離れた箇所から細めのストロー（吹き矢）をセットしタワーに向かって吹きます。

※ストローの喉突きに注意しましょう

ゲームの効果：

呼吸のコントロール、発生力、口唇閉鎖力、舌の運動能力が養えます