

食べる力は15才までに決まる！



哺乳期 (0~4ヶ月頃)

母乳やミルクを飲む

お乳を吸うこととあごの発育の関係

赤ちゃんは母乳を飲むとき、下あごを上下に動かし咬む動きをします。唇と舌で乳首を取り込み、舌で乳首を上あごに押し付けて搾り出します。

実は、授乳で咬む力や正しい飲み込み方を身につけることが、その後の人生において歯並びやあごの発育に大きく関わってきます。そして大人になり高齢者になるまで、美味しく食べ続ける力の基礎となります。

一方、哺乳瓶では、舌やあごの筋肉の活動が少なく、吸引が主体となります。

哺乳瓶は赤ちゃんを育てる上で必要な物ではありますが、お口の発育に良い効果をもたらす哺乳方法を選ぶことが重要になります。

ポイント① 哺乳の仕組み

- (1) 唇を外側に開いて乳輪部分までしっかりとらえる (吸着)
※1 哺乳窩…上あごの中央にある 丸いくぼみ
- (2) 上あごと舌で搾り出すようにして母乳を引き出す (吸嚙きゅうてつ) ※2 吸嚙 …口に入ってきたものを強く吸うこと
- (3) 舌の根元が上にあがり、母乳を飲み込む (嚙下)



ごっくん期 (5~6ヶ月頃)

唇を閉じてゴックンと飲み込む
食べ物をこすり取る



この時期は、下あごの乳歯の前歯が生えてくる時期です。唇での食べ物の取り込み、唇を閉じた状態での飲み込み、舌や歯茎での食べ物の押し潰し、そして咬むための基本的な動きが獲得されます。ペースト状の食べ物から始め、離乳を進めていきます。

この時期には歯並びやあごの成長に悪い影響を与える癖を発生させないための、重要なチェックポイントがあります。

ポイント① 離乳食を食べさせるときは、スプーンを下唇に置いて、赤ちゃんが自ら上唇ではさんで食べるまで待つ。

ポイント② 一口ずつ飲み込みが出来る量を食べさせ、飲み込むのを確認してから次の一口に進む。飲み物で流し込もうとしない。



もぐもぐ期 (7~8ヶ月頃)

舌で押し潰して食べる



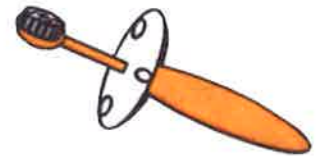
赤ちゃんはもともと唾液の量が多く、生え始めの歯がむし歯になることはほとんどありません。唾液にはむし歯菌に抵抗する自浄性があり、最初に生えてくる下の前歯は、湿らせたガーゼで歯の表と裏を優しく拭いてあげるだけでもきれいになります。

また、歯の生え始めは歯茎がむずがゆく感じ、そのために機嫌が不安定になることがあります。不快感解消のためにも、「歯がため」を咬ませてあげると効果的で、あごが鍛えられたり、生えてくる乳歯の成長を促すことができるとも言われています。

ポイント① あごと舌に力が入るように、ベビーチェアを使い、姿勢を安定させる。

かみかみ期 (9~11ヶ月頃)

歯茎ですりつぶす



口の中を嫌がらず触らせてくれるようになったら、乳幼児歯ブラシを持たせてみましょう。歯ブラシのヘッド部分は小さめで、毛先が全体的に丸くなっているものがおすすめです。赤ちゃんが口の中に入れたまま転んでも怪我をしないよう、セーフティ機能が付いているものがあれば安心です。

この時期の歯磨きは、水をつけた歯ブラシで丁寧にブラッシングするだけでも、赤ちゃんの歯についた汚れをしっかり落とすことができます。

ポイント① 哺乳瓶からコップを使うように変える。

ポイント② おやつの時間や回数を決め、だらだら食べないようにする。

《月齢別の口唇と舌の動き》

	口唇食べ期 (5~6か月頃)	舌食べ期 (7~8か月頃)	歯ぐき食べ期 (9~11か月頃)	
口唇の動き	 上唇の形は変わらず 下唇が中に入る	 上下口唇がしっかり 閉じる。口角は動かない	 口角が左右同時 に伸び縮みする	 上下唇がねじれ、咀嚼く 側に交互に口角が縮む
舌の動き	 舌は前後に動く	 舌は上下に動く	 舌は左右に動く	 咀嚼くにより 食塊をつくる

引用: 愛知県歯科医師会「0才児からの摂食、嚙下指導」