

お母さん・お父さんの悩みにお答えします！

【離乳食時期】 食事に慣れる ・ 噛むための
基礎トレーニングの時期

Q. 離乳食がなかなか進みません。

A. 食べさせるタイミングはありますか？歯の状態や舌の動かし方など、子どもの様子を見ながらゆっくり進めてみましょう。

Q. 母乳やミルクはいつまでやっていいの？

A. 奥歯が生えそろったら、そろそろです。ママが止めたいと判断したら、子どもに伝えてみましょう。また、哺乳ビンの使用をひかえ、ストローやマグカップに慣れて行きましょう。

【幼児食時期】

噛むことと食習慣を育てる時期

Q. 手づかみで食べる事はいいの？

A. 手づかみは自立につながる第一歩です。食事の前に手を清潔にし、汚れても良いように準備しましょう。

Q. 遊び食べを防ぐには？

A. なるべく空腹状態で食事を。テレビは消して、おもちゃは片付けるなど環境を整えてあげて。年齢とともに座って食べる習慣をつけて行きましょう。

Q. 牛乳はいつから飲ませていい？

A. 1歳以降で、牛乳アレルギーがない場合に飲ませてみましょう。飲むようになったら1日200~300ccくらいで。

Q. 生野菜はいつから？

A. 3歳以上は歯が生えそろう時期なのでチャレンジしてみましょう。でも、食感が苦手な子も多いので、こだわる必要はありません。まずは、根菜類を柔らかく煮てからあげましょう。

Q. 丸飲みしてしまうけど大丈夫？早食いが得意？

A. 小さじ一杯分の大きさを目安に、ゆっくり噛んで、唾液と混ぜ合わせて味わうことが大切です。誰かが側にいて「ゆっくり食べようね」「カミカミしようね」など声かけしていきましょう。



良く噛んでいますか？

噛むことの8つのいいこと

- ひ 肥満を防ぐ
- み 味覚の発達
- こ ことばの発音がはっきりする
- の 脳の働きが活発
- ほ 歯の病気の予防
- が がんばりがきく
- い 胃腸快調
- ぜ 全力投球できる



歯育て健診

かかりつけの歯医者さんを持ち、むし歯を予防しましょう。

1歳6か月~3歳5か月の幼児には、「歯育て健診受診票」を配布しています。



長崎市健康長崎市民 21

連絡先:長崎市こども健康課
☎095-829-1255

健康長崎市民 21 とは、長崎市の人々が心身ともに健康に暮らすことを目指す健康づくり運動です。

ホームページ
kenkodukuri@city.nagasaki.lg.jp

平成 21 年 9 月

食事を楽しむには、生活リズム！

早寝！早起き！

しっかり朝ごはん・昼ごはん・晩ごはん！



朝の早起き、できることからはじめよう！

- ・ 朝はカーテンをあげよう。
部屋のカーテンをあけて、たくさん光をあびましょう。可能なら、窓も開けましょう。
- ・ 五感を刺激して 目覚めましょう。
朝ごはんのおいしい匂い、両親の楽しい会話ややさしい朝の音楽などで起してあげましょう。
- ・ 朝食の30分くらい前には起きましょう。

楽しい食卓でたくさん食べよう！

一日のスタートは朝食から。朝ごはんは家族がそろそろチャンスです。食事の時、テレビは消して、会話を楽しんで！

★ 授乳の時も、赤ちゃんとも目と目を合わせて話しかけながら。赤ちゃんがお母さんに愛着を持ち、ストレスを少なくするホルモンを出すとされています。授乳中はテレビや携帯電話はお休みしてね！

長崎っ子の「食」事情

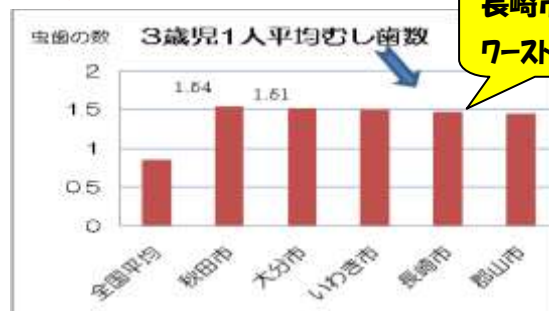
甘いもの大好き 長崎人

長崎は土地柄、砂糖・醤油・マヨネーズ・ドレッシングの使用量が多い県です。



やっぱりむし歯になりやすい？

長崎市の3歳児1人平均のむし歯数



長崎市は
ワースト4

離乳食の次は幼児食

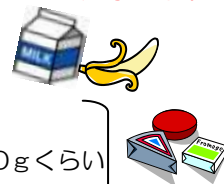
幼児食は大人の食事への大切な移行期です

離乳食からすぐに大人の食事に移ることはできません。大人の食事に徐々に近づけていく移行期の食事を幼児食といいます。幼児食は食事のマナーや食べる楽しさを知る上でも大切な時期です。咀嚼力にあった食材で形、固さに工夫し、素材の特徴を活かしながら薄味にしましょう。また、苦手なものも調理を工夫しながら少しずつチャレンジさせてみましょう。

おやつはお菓子ではなく、栄養を補うための食事です。

2歳児のおやつ例

【例】牛乳 150cc + バナナ 1本
ヨーグルト 1個 + ぶかし芋 100g くらい
おにぎり小 1個 + チーズ 20g くらい



お口・歯の健康

離乳食時期のお口の手入れ（5～6か月）

子どもとお話しながらお口の中をさわってみましょう。お手入れは、下の歯が生えてから、ガーゼで歯の汚れをふきましょう。

上の歯が生えてきた！

上の前歯が生えてくると唾液で食べかすや汚れが流されにくいので歯ブラシを使ってお手入れをしましょう。

乳歯が生えそろうまでは幼児食

よく口の中を観察します。奥歯が生えてきたら食べ物を噛み砕く事ができるようになります。でも噛み砕く力は大人の4分の1ほどです。歯の生え方にあった食事の固さや大きさに気を配ってあげましょう。子どもは唾液がたくさん出ます。食事の丸呑みをさせないために、（よく噛んで食べるために、）お茶などの水分は、お口の中の食べ物が無くなってから（食事が終わってから）飲ませましょう。

フッ素を上手に使いましょう

フッ素はむし歯予防の強い味方です。むし歯菌に負けない強い歯をつくってくれます。生えだばかりの歯に使用するとさらに効果的です。歯が生えてきたら、家庭でできるフッ素による予防とともに、歯科医院でのフッ素も利用しましょう。