



毎日にのどかになり、春の装いを感じる季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか？
今月のSawamoto Dental Office Newsでは、食育について特集してまいります。

●離乳食と幼児食＝「飲むだけ」から「食べること」への橋渡し

離乳食と幼児食は、栄養を取るためだけではなく将来、成人とほぼ同じ食べ物を食べるのに必要な機能を身につけるための食事です。この時期の食事が将来のお子様のお口の機能を大きく左右します。

また、将来の歯並びにも大きな影響を与えます。

①食物を口に取り込む→②食物を潰して唾液と混ぜる→③食物を飲み込む

これをゆっくり時間をかけて学習し、やがてできるようになるための大切な過程です。

月齢はあくまでもひとつの目安です。自分のお子さんのお口の機能の発達に合わせて離乳を進めましょう。

	始める時期	目標	ポイント
初期食	<ul style="list-style-type: none"> 首が座っている 食べることに興味を持ちだす <p>食べ物を口の中に入れても舌で押し出すようなら、少し時期を遅らせてあげてください</p>	<ul style="list-style-type: none"> 食べ物を唇の力で取り込めるようになる 	<ul style="list-style-type: none"> ①下唇にスプーンを水平に置く ②スプーンの先2/3を口に入れる ③赤ちゃんが唇を閉じるのを待つ（スプーンを上唇にこじあげて食べ物を口に落としてはダメ） ④まっすぐスプーンを引き抜く
中期食	<ul style="list-style-type: none"> 初期食が上手に自分の唇の力で取り込みゴックンできる様になったら。 <p>下の2本の前歯が生えてきた頃</p>	<ul style="list-style-type: none"> 食べ物を舌の上に乗せ上あごに押し付けて食べ物をつぶして飲み込む 	<ul style="list-style-type: none"> 舌でつぶせる硬さに食べ物を作ってあげる（食べさせる前に自分が舌だけを使って食べ物をつぶせるか硬さを確認する）
後期食	<ul style="list-style-type: none"> 中期食が上手に舌でつぶして飲み込めるようになってきていること <p>上下4本ずつ歯が生えそろう始めるころ</p>	<ul style="list-style-type: none"> 舌で食べ物を歯ぐき(奥歯が生えてくる所の)の上に移動させて、歯ぐきでものをつぶして飲み込む 	<ul style="list-style-type: none"> 奥歯で噛むためのトレーニングの時期です 食べている時の舌の形・動きを見てあげてください <p>(ちゃんとモグモグしていますか？丸のみしていませんか？)</p>
幼児食への移行期(完了期)	<ul style="list-style-type: none"> 後期食がしっかりと歯ぐきでつぶして飲み込めるようになったら 	<ul style="list-style-type: none"> 歯ぐきや歯でかんだりつぶしたりして飲み込む 手づかみ食で、一口大を覚える 	<ul style="list-style-type: none"> 手で食べることによって目と手と口を協調させて食べることを練習する時期です (一口大が分からないまま育つと口の中に大量に食べ物を入れて噛まずに丸のみする子になります)

離乳完了期が終わったら大人食ではなく、**幼児食**への移行が必要です →「硬さはやわらかめで味付けは薄味」3歳くらいになって子どもの歯20本が生えそろうはじめて大人と同じものが食べられるようになります。

ただし **噛む力＝体重** なので大人が50kgだとしたら3歳頃はまだ約12kg。大人と比べると噛む力は1/5しかありません。

体が成長するにつれて歯はもちろん、上あごも成長します。

何もなくても勝手に成長する訳ではなく、食べ物を噛み砕き、正しい飲み込みを行う事によって、上あごが刺激され、成長するのです。噛み切れないような硬い物を早い時期から与えてしまうと赤ちゃんは丸のみをしてしまい、正しいのみ込み方を習得する事ができません。そうすると、上あごの成長を促すことが出来ず、上あごが小さいままで歯が生えてきてしまい並ぶスペースが不足し、歯列がガタガタになってしまうのです。

遺伝的、先天的な不正咬合の要因は残念ながら変えられませんが、後天的要因、環境要因で起こりえる不正咬合は予防したいですね。



澤本歯科では病気になってから治すのではなく、病気になるようにしない医療に取り組んでいます。ご質問などございましたら、当院スタッフへお気軽にご相談下さい。