

こんなあるある ないですか？

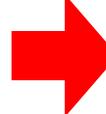
うちの子
まだコップだとこぼすから、ストロー
やストローマグばかり使ってる！

・噛まずに丸のみしちゃったり
オエ～って出しちゃう！
・クチャクチャ食べるのよね～

・食事中に遊んじゃうんだよね～！
・集中して食べてくれないよ！
・しっかりカミカミできないな...

ひとつでも当てはまったら・・・

え～?!
そんなことになるなんて
知らなかった!
とならないために

今すぐ中を **チェック** 

ご存知ですか？「ぽかん口」

愛知県「0歳からの歯と口の育ち」リーフレットより

(6歳ごろの子)



お子さんの口が開いたままになって
いることは、ありませんか？

もしかしたらそれ
「ぽかん口（口唇閉鎖不全症）」かも?!
自然治癒はしないので、早めに歯科医院
等で相談しましょう。

ぽかん口予備軍チェック

- ・テレビを見てるときなどに口をぽかんと開けている
- ・鼻呼吸ができなくて口で呼吸する（口呼吸）
- ・口呼吸でお口が乾燥し唇もガサガサ
- ・よだれで口の周りがべたべたになったり荒れる
- ・唇の形が富士山みたい

歯っぴ～ライフ動画公開中！

★すべて、3～5分程度の短い動画です♪



1 「どうしてむし歯になるの？」



2 「ピタ・コチョコソングと一緒にみがこう♪」



3 「むし歯になりにくい子に育てるには」



4 「フッ素で強い歯育てよう！」



5 「知らないと怖いぞ！歯周病」



6 「グッバイ！みがき残し」



お問い合わせ先：豊川市保健センター

TEL 0533-89-0610 時間 8:30～17:15 (祝日・年末年始は休み)

一人で！

上手にモグモグ・カミカミ できるためのポイント

食べないからといって、混ぜ込んだり、細かくする
ばかりではなく、何度もトライしよう！

お口の育ちをうながすこの時期のポイントは、

口の横幅を基準に、一口では
入らない大きさにすること！



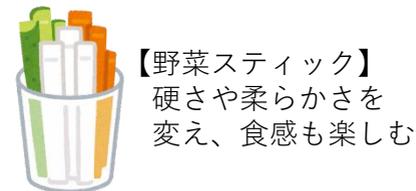
【芯付コーン】
ガジガジ
かじりつこう



【骨付のお肉】
鳥肉などを
柔らかく煮る



【せんべい】
手で割らず
歯と口の力で



【野菜スティック】
硬さや柔らかさを
変え、食感も楽しむ



【バナナ】
皮をむいて
かじりつく

注意

**必ず
見守ってね！**

※お子さんのお口の育ちは個人差が大きいため、
保護者の方が必ず見守りながら食べましょう。

この時期、自分で一口量を獲得していくための経験が大切です。
1日3回の食事を通して、「かむ力」「飲み込む力」「自分の
一口量がわかる力」が育ちます。一人で上手に食べたり、のど
につまらせない食べる力を習得できるよう、環境を整えましょう！



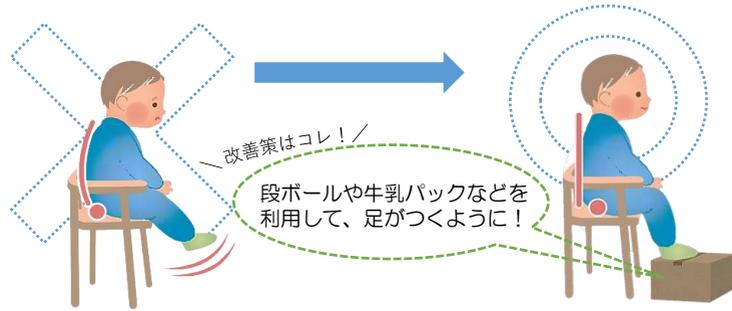
口腔機能の育ちが弱くなり、いろいろな影響がでちゃうかも！

近年、お口の機能がうまく育たない「口腔機能発達不全症」が増えています。影響として「歯並びが悪くなる」「鼻ではなく口でしか呼吸できない」「ぽかん口(口を閉じてられない)」「風邪をひきやすい」「むし歯や歯周病になりやすい」などがあります。大人になっても影響してくるため、「え～知らなかった～！」とならないよう、次の3つのポイントを参考に、環境づくりをしてあげましょう！

①かんで食べる・集中して食べる 環境づくり

POINT 食事の時に足裏が床などの平面についているかな？

足がぶらぶらしてしまうことで、かむ力が育ちにくい、集中しにくい・姿勢が悪くなりやすい。



POINT 食事中に、目移りしそうなものはないかな？



おもちゃは見えないところに片付ける！



テレビは消して、食事に集中！

POINT 集中力UPの秘訣は食事の声掛け♪

これおいしいね！

どんな味がするかな～？

ご飯食べたらお散歩こうね

※「遊び食べ」も成長の通過点。3歳ごろには落ち着きます。どうしても集中できないときは一度食事を中断するのも一つの手です。

②失敗して覚える 環境づくり

【コップで飲む経験を積むことで…♪】

唇・舌全体を使って飲む
→お口が育つ&味覚が育つ！

いっぱい考えて飲む
→・どうやって腕や手を動かそうかな？
・こぼれちゃった！
・上手に飲めた！

一人でこぼさず上手に飲めるようになる

手先の細やかな動き
→手先の発達をうながす！

こぼす経験
→“濡れちゃう”を経験する

【ストローやストローマグ(哺乳瓶舎)ばかりで飲んでも】

舌の奥しか使わない
→お口や味覚が育ちにくい(好き嫌いの多さなどに影響)

特に考えずに飲めてしまう

なかなか一人でこぼさず飲めるようにならない

手先の大雑把な動き
→手先が発達する機会が少なくなる

こぼれない
→“濡れちゃう”を経験できない

③一口量を獲得できる 環境づくり

食べ物の状態

- ・小さくしすぎていない？
- ・歯ごたえはある？

口に入れる量

- ・詰め込み過ぎていない？
- ・一口量が多い？

お口の育ち

- ・歯の本数は？
- ・お口が育つ経験は？

一人で上手に食べれるようになるために！

食材を大きくし、かじりとらせよう！

- ・ドロドロやみじん切りのみは△
- ・小さい、細長い、柔らかいと詰め込みやすい△

お口の育ちをうながそう！

- ・前歯でかじりつける一口では入らないものが◎
- ・奥歯がなくても歯ぐきでつぶせる固さなら◎

急がせず、飲み込むまで待とう！

- ・お子さんの噛んで飲み込むペースに合わせる◎
- ・しっかり噛んで食べる大人の姿を見せると◎

※お子さんのお口の育ちは個人差が大きいので、保護者の方が必ず見守りながら食べましょう。

一人で上手にモグモグ・カミカミできるようになるためのポイントは裏面へGO！