

お口に関する

習慣チェック!

お子さまの普段の様子を観察しましょう。

- 指しゃぶりなど
お口に関する癖がある
- お口がぽかんと開いている
- 滑舌が悪い
「さかな」「すいか」「ごはん」「たいこ」
などの言葉がきちんと発音できない
- 食事に時間がかかる
- 食べる時にクチャクチャ
音がする
- 食事をよく噛んでいない
- 食べる時に同じ方ばかりで
噛んでいる
- 歯みがきや仕上げみがきを嫌がる...

※お子さまのお口の環境とその働きを
健やかに育む第一歩は、
普段の様子を知ることから始まります。

気になる症状があれば、
まずはかかりつけの歯科医師、
歯科衛生士へご相談ください。



かかりつけの歯科医院は
お子さまのお口の健康を守ります



むし歯や歯肉炎を予防し、お口の機能を
健康に育むために、定期健診や専門的
なお口のケアを受けましょう。

かかりつけの歯科医院

歯科医院名

住所

TEL

担当歯科医師

担当歯科衛生士

歯科衛生士はお口の健康を通じて
健やかな生活を支援します

監修 木本茂成
(神奈川歯科大学大学院口腔統合医療学講座
小児歯科学分野 教授)

編集 公益社団法人 日本歯科衛生士会
〒169-0072 東京都新宿区大久保2-11-19
URL: <http://www.jdha.or.jp>

制作・発行 サンスター株式会社

お子さまの成長をサポートする情報が満載!
こちらのサイトも合わせてご覧ください。

▼ Club Sunstar ベビーのことサイト
<https://www.club-sunstar.jp/baby>

お口の成長を育むために

ORAL CARE

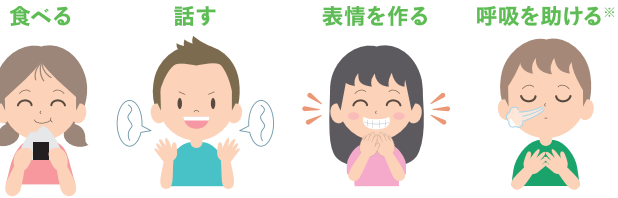
お口から始める健康習慣

健やかなお子さまの 成長を見守る お口の機能を 育む習慣



健やかなお口の機能の発達は
正しい習慣から!

お口の機能（働き）



これらのお口の機能は、お口周囲の成長発達（離乳食完了後から6歳頃までが最も盛んな時期）とともに習慣を通じて育まれます。

※唇をしっかり閉じることで鼻呼吸を促します。

お口の機能の発達と習慣に関すること

お口周囲の成長がみられる時期の食事内容や食習慣、お口に関する癖やお口の衛生状態は、お口の成長（お口の周囲の筋肉や動きなど）に大きく影響します。

こんな様子（習慣）は見られませんか？

食べるのが遅い

お口がほかんと開いている

いつも唇を咬んでいる

滑舌が悪い

食べるときにクチャクチャ音がする



気になることがあれば一度かかりつけの歯科医院で相談し、歯科医師、歯科衛生士とともにお子さまの成長に合わせたアプローチで健やかなお口の機能を育みましょう。

お口の健やかな成長を育む

見守りと習慣



普段の観察から始まる 習慣への気づき

✓ 食事の習慣

正しい食習慣はお口の健やかな成長につながります。

環境

正しい姿勢で食べられるよう、テーブルと椅子の位置を整えましょう。



食事の形態

お子さまが自ら一口量が調整できるよう前歯で噛み切れる食事（一口サイズに切らない）、噛む楽しみがある大きさや硬さ（歯の生えそった状況に応じて）を工夫しましょう。

食事中

お口を閉じて噛んで飲み込みましょう。

✓ お口に関連する癖（くせ）



長期的に行われることでお口の機能や歯並びなどに影響を及ぼすことがあります。無理にやめさせるのではなく、まずは観察と見守りでどのような時に癖が見られるか把握しましょう。また、癖が長い期間続くような場合は、かかりつけの歯科医院で相談しましょう。

健やかなお口の機能を育む 簡単筋力トレーニング

筋力トレーニングを行うことで、お口周囲の筋力が強化され、バランスが整うため「唇がしっかり閉じる」「飲み込みがスムーズになる」などの効果が期待できます。ぜひ一緒に楽しみながら取り組みましょう。

✓ ぶくぶくうがい

少量の水を含み、水がこぼれないよう唇をしっかりと閉じて行います。水を含むことが難しい場合は、水を含まずに行いましょう（エアうがい）。



✓ あいうべ体操



唇と舌をしっかり動かしはっきり大きく発音しましょう。

健やかな成長を支える お口の環境を整える

✓ お子さまによる毎日の歯みがき

✓ 仕上げみがき

小学校中学年程度まで継続しましょう。

✓ かかりつけの歯科医院での定期健診

むし歯や抜けないままの乳歯が発達の妨げとなることがあります。定期健診でお口の状態をチェックしてもらいましょう。

