

子育てだより

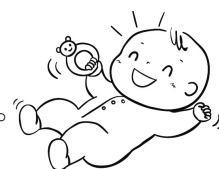
令和2年12月発行



発行
 岩倉市子育て支援センター
 電話・FAX 0587-38-3911
 〒482-0011
 岩倉市昭和町二丁目 17 番地
 (岩倉市民プラザ内)

こんにちは、子育て支援センターです。

- ・子どもを安心して遊ばせたい。
- ・同じ年ごろの子どもを持つお母さんと、知り合いになりたい。
- ・子育てで悩んでいる。相談したいが誰か相談できる人は？
- ・一日中、子どもの世話でストレスがたまりそう…すこしホッとしたい。
- ・子育ての情報を知るには？など。

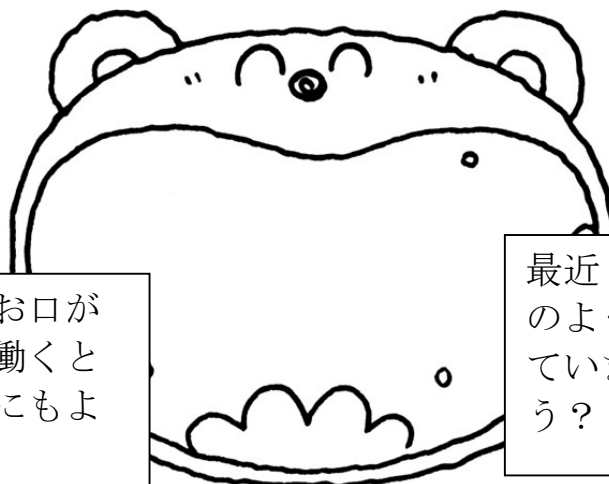


子育て中のお母さん、お父さん、おじいちゃん、おばあちゃん、そして、子どもたちの出会いの場です。いつでも自由にあそびに来てくださいね。

「元気なお口の育て方」

～じょうぶな歯で よく噛み いっぱい笑おう

赤ちゃんの小さな口に、やがて歯が生えてきます。歯は、何のために生えてくるのでしょうか。歯の一番の役目は『噛む』ことです。生えている歯をちゃんと使って、よく噛んで食べることが、歯を丈夫にし、あごの成長になり、歯並びが整っていくことにもつながっていきます。では、どうしたら、よく噛んで食べる口に育っていくのでしょうか。



かわいいお口が
 しっかり働くと
 体の健康にもよ
 いです。

最近 歯の噛み合せ
 のよくない子が増え
 ています。なぜでしょ
 う？

* 食べる時 最初に使うところ「^{くちびる}口唇」です。*

～「口唇」の動きがポイント～

赤ちゃんがお乳を吸うとき、口は開いたままになっています。赤ちゃんの口の中はとても小さく、首も短いので、舌でしごいたお乳は、そのまま重力で食道に流されていきます。だから、口を開いたままでも、自然にお乳を飲むことができるのです。

離乳食は、赤ちゃんにとって食べることを学ぶ教材です。食べる時、最初に使うところはどこでしょう？ 噛むことの始まりは、口の中からではなく「口唇」からです。

口唇には、食べ物を最初に受け取るという大事な役目があります。そして、噛んでいる間はしっかり閉じて、口から食べ物がこぼれないようにします。口唇にはこんな大事な働きがあるのですが、けっこう見過ごされているようです。



◆スプーンなどで食べさせるとき、口唇を無視して、食べものを口の奥へ入れていませんか？

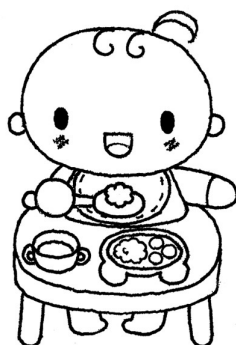
スプーンを使って食べさせる時は、スプーンを下唇の上へのせ、赤ちゃんが上唇を下してくるのを待ちます。口唇で食べ物を受け取ることを覚え、口を閉じて食べるようになっていきます。口唇を使うようにしていないと、お口がポカンと開いたままになり、よだれがなかなか止まらないようにもなります。口唇を鍛えるには、口をすぼめるような動きをすることです。ラッパを吹くなど、口唇を使うおもちゃで遊ぶのもいいですよ。

◆コップを使って飲んでいきますか？

飲み物をストローやマグマグを使って飲んでいる子が多くなりました。こぼさないで飲めるので便利なのですが、ペットボトルや牛乳を飲むようになった子の中にボトルや瓶の口をくわえて飲む子がいるそうです。これは、口を閉じて飲む習慣がないために起こりうることです。口をすぼめて飲めるように、コップで飲ませましょう。



上手な飲ませ方は、スプーンと同じように下唇の上にコップのふちを置き、コップを傾けていきます。上唇に水面が当たったところで止めてください。子どもはくちをすぼめて呼吸を整えながら、ズッ、ズズッと、飲む量やスピードを調節し自分で飲んでいくようになります。無理に飲ませようとしないことがポイントです。





* 歯の使い方 *

～前歯でかじりとることが大事 自分の一口量が分かるようになります～

1歳ころに前歯がそろい、やがて奥歯も生えてきます。前歯と奥歯では、ずいぶん形が違います。形が違うのは使い方が違うからです。

前歯は「かじりとる」ため、
奥歯は「すりつぶす」ためにあります。

乳歯のころは、奥歯より前歯のほうが多いので、前歯をよく使って食べることが大切です。前歯でかじった分が、自分の一口量になります。かじりとった食べ物は、舌の先によって食べ物を奥歯に運びます。

始めの一口を前歯から使うことで、口の中で舌がよく動き、奥歯ですりつぶして食べるようになっていきます。



◆何でも一口サイズにして食べさせていませんか？

歯ぐきでつぶせるような柔らかいものは、大きくして食べさせてみてください(サツマイモ・ジャガイモなど)。とうもろこし等は、大きく切っただけでかじらせてみましょう。おやつにおすすめです。

◆食べ物をのどにつまらせる

食べ物を喉に詰まらせる事故があります。のどをとおらないような大きな物を、無理に飲みこまないようにしておくことが大切です。

舌の先にのった物が上の前歯のすぐ後ろに押しつけられると、硬さや弾力、温度を感じとれるセンサーがあって、食べ物情報が脳に伝えられます。舌先でつぶれるのかどうか、もっと奥歯でかまないといけないのかどうか、口に入ってくる食べ物をここで感じとらせることがとても大切です。舌先でつぶれない硬さの物を小さく切ってしまうと、センサーに当たりにくいので、そのまま飲み込みやすくなってしまいます。

前歯がそろっていたら、一口では入らないような大きさにして前歯を使わせるようにします。前歯でかじり取った分がちゃんと舌先にのるので、食べ物を感じてから食べるようになっていきます。

食べ物を咀嚼するのはすごく狭いのどを安全に通すためです。食べ物をすぐに飲み込まずよく噛んで食べるようにするには、初めから何でも一口サイズにしないことです。

* いっぱい笑おう！ *

見るもの・触れるもの・感じることを顔いっぱい表現する子がいます。そんな子を見ていると、思わずこちらでも微笑んでしまいます。子どもの口を元気に育てることは、いっぱい笑わせることです。笑うと、口や顔についているたくさんの筋肉がいっぺんに動きます。子どもも大人も、口をいっぱい開けて笑うことが一番元気になります。毎日いっぱい笑いながら子どもの口をのびのびと育ててください。口は何より笑うためにあるものです

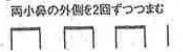
~わらべうたであそぼう~

♪ おでこさんをまいて

目のまわりを8の字になる

めぐろさんをまいて

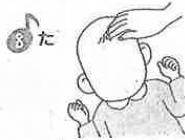
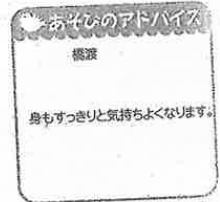
② 両小鼻の外側を2回ずつつまむ



③ 頭

④ なしぐ

⑤ 最後は頭に手を置



アン 楽しもう

♪ ふすげさん



♪ こまどう

はとうちゃんにんし前で子どもの右の



こは1
ごを4



ちよちち ちよち
らだをくす

んんろ

あちゃんにんどころ
の頬を4回つつきます。



はねえち
4回つつき



ろ

こはじいち んにん
でこを4回つ きます。



いどーだいどー
の前で手を広げ、
す(おまじないを)



いーじ

こは〇〇ちや にんどころ
1ママーにに どころいもど

① 足の小指から順に2拍ずつ
つまむように触っていきます。
親指をひきたりもどります。
② 「な」と足の裏をくすくすします。

