

## 離乳食について

離乳食をスプーンで食べさせるとき、スプーンを口の中まで入れられないようにと指導を受けました。どうしてですか？

離乳の初期段階では「捕食」という唇で食べ物を取り込む練習をします。スプーンを口の奥まで入れてしまうと、丸のみしてしまいます。自分からスプーンの食べ物を取り込むことも唇は三角に尖っています。これは唇を閉じる訓練にもなります。口の前の方で食べ物を取り込むと、舌で食べ物を上顎（口蓋）に押しつけて大きさや硬さを感じとることができるので、舌を使って左右の歯ぐきや歯に食べ物を持って行き、「かむ」練習をしながら飲み込むようになります。

1歳児におやつは必要ですか？

1歳を過ぎると離乳も完了期を迎え3回の食事が栄養の主体になります。でもこの時期の小児の消化機能はまだ未熟で1回に食べられる食事量も限られるため、「補食」としてのおやつが必要が高いものと考えられます。補食の意味からは、食事に近い炭水化物（おにぎりやパン）やいも類、そして食事とはちよつと違った楽しみとしては乳製品や果物が望ましく、市販菓子類としてはビスケットやせんべいなどを牛乳や麦茶と組み合わせることが奨められます。おやつは時間や回数を決めて、甘味飲食物を上手にコントロールすることで、歯や口の健康を守りながら「おやつタイム」を親子で楽しむといいでしょう。

日本小児歯科学会HPより

## \* 歯のクイズ \*

### < QUESTION >

歯は硬いおせんべいも噛み砕く強い力を持っています。では噛む力ってどのくらいあるのでしょうか？

体重の

半分くらい

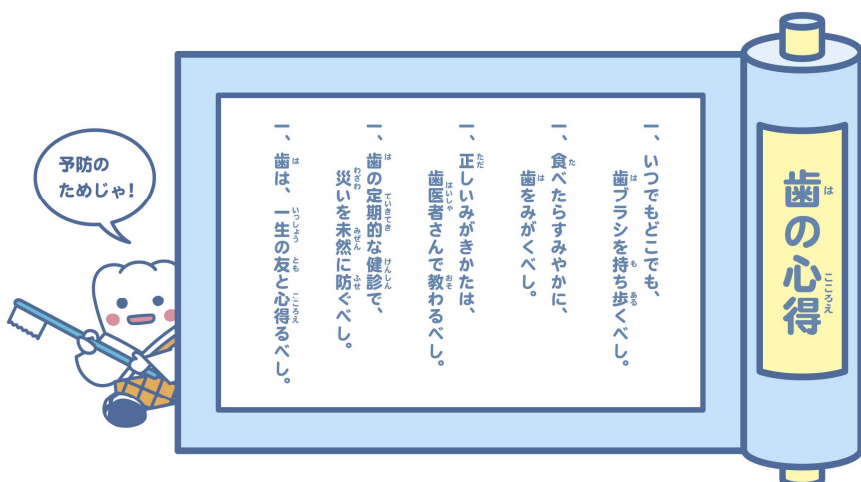
2倍くらい

4倍くらい

### < ANSWER >

体重の2倍くらい

子どもが奥歯で噛んだ時の平均が体重の2倍くらいと言われています。歯には毎日すごい力がかかっています。歯を大切にしましょう。



予防のためじゃ！

- 一、歯ブラシを持ち歩くべし。
- 一、食べたらずみやかに歯をみがくべし。
- 一、正しいみがきかたは、歯医者さんで教わるべし。
- 一、歯の定期的な健診で、災いを未然に防ぐべし。
- 一、歯は、一生の友と心得るべし。