# あいいくだより

平成 29 年 6 月 3 号
社会福祉法人　興善会
子供の家愛育保育園
理事長　成田　豊子

## 離　乳　食

### 1．　離乳食、基本のき

食事が楽しくなるような言葉かけ。

1 対 1 で関わり、興味が広がり落ち着いてたべれるようになります。子どもにちょうど良い大きさや柔らかさでないと、のどに詰まらせることがあるので、子どもに合った食事を楽しめるようにしましょう。

### 2．　離乳食を始める目安

離乳食を始める時期は、一般的に生後５～6 ヵ月と言われています。離乳食開始の子どものサインとして、食べ物に興味を示したり、食べてる人をみてよだれが出たりするのは「食べたい」のサインです。

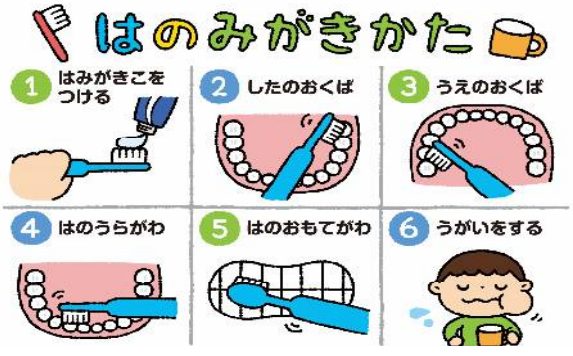
### 3．　食事の介助のポイント

メニューを伝えて、自分がなにを食べているのかを知らせるために「今日は○○と○○だよ」と伝えてから食べ始めましょう。子どもの口にいれる際は正面から。スプーンをまっすぐ入れたほうが食べやすく向かい合う事で食事に集中しやすくなります。

参考文献：Pot 2015 年 10 月号 p．72、73

## 子どもの歯の成長とポイント

０歳：乳歯生え始め
１歳：乳前歯が生えそろう。活動範囲が広がり、外傷が増えるので気を付けましょう。
２歳：20 本生えそろう。虫歯を作るのは砂糖だけではありません。野菜ジュースやスポーツドリンクも糖分が含まれ、虫歯の原因になります。２歳以降も母乳を飲んでいる子は虫歯リスクが高くなるので定期的に口の中をチェックしましょう。
３歳：一般的に乳歯は生後半年頃から生え始め、２歳半～3 才頃には上下 20 本生えそろいます。歯の生
４歳：甘いおやつや飲料をとる機会が増え、虫歯になりやすい時期なので食習慣にも注意をしましょう。
５歳：６歳頃、乳歯の奥歯のさらに奥に永久歯である「6 歳臼歯」が生えたり、前歯が乳歯が生え変わる時期。生え始めは他の乳歯よりも背が低くて歯ブラシが届きにくく質も弱い為、虫歯になりやすい傾向があります。しっかり口腔ケアを続けましょう。




Pot 2016 年 5 月号 P92 参照