

お悩みカイケツ

Q & A

Q1 おすわりはいつから？

A おおよそ7か月頃から支えなしでおすわりができるようになります。

お子さん自身の座るための筋肉が発達していないうちから使えるようなイスに座らせると猫背になり、飲み込みが難しくなったり、口呼吸につながりやすくなります。食事の時や、常時座らせるという習慣はつけないようにしましょう。



Q2 指しゃぶりっていいの？

A この時期の指しゃぶりは乳首以外の感覚をお口で認識することで、お口の過敏を取り除き、食べるお口を育てるためにも役立ちます。永久歯の歯並びに影響することがありますが、他への興味が増えてくことで指しゃぶりの回数も減ってくるのがほとんどです。

6か月～1歳程度であれば自由にやらせてあげましょう。



Q3 歯はいつごろはえるの？

A おおよそ6～7か月ごろに下の前歯からはえ始め、3歳ごろまでに20本の乳歯が全てはえそろうことが多いです。

ただし、歯のはえる時期や順番は個人差があるので、多少前後しても心配ありません。

また、歯がはえたからといって、いきなり食べ物をかたくする必要はありません。お子さんの発達に合わせて離乳食をすすめましょう。



はじめよう！お口育て

食べるための機能は学習することで身につけていきます。
正しい習慣をつけて、機能を育てていきましょう。

授乳方法

深くくわえさせ、下あごがしっかり動くことで正しく咀嚼して食べる基礎ができます。哺乳瓶の場合も深くくわえさせるようにしましょう。



乳輪部まで



姿勢とお口の育ち

安定した体幹の基礎をつくり、ゆがみがない姿勢や正しいあごの位置を保つことは、お口の育ちやかみ合わせにも深く関係します。

うつ伏せでたくさん遊ぶことで、ひとり座りの姿勢が安定します



いつも同じ向きは×



抱っこひもの付け方に気を付けよう

縦抱きの時はお子さんの頭が後ろにのけぞってしまうと、お口が開きやすい姿勢になり、口呼吸の習慣がついてしまいます。

抱っこひもを使う時は、お子さんのおでこにキスができるくらいの高さに調節しましょう。



おでこにキスができるくらいの高さ

頭が後ろに反り返らないよう注意！

お口の発達を促す遊び

お口はとても敏感な場所です。楽しい雰囲気たくさんさわってあげることで過敏が取り除かれ、歯みがきが上手にできるようになる準備となります。

また、過敏を取り除いておくことで、食べ物をかんだり、飲み込んだりといった機能の発達を促すことにも繋がります。ふれあい遊びを通してやさしくさわりましょう。

♪あたまかたひざポン
♪ひげじいさん

仰向けに寝かせて行くと仕上げ
みがきの姿勢練習にもなるよ！



トントントン
ひげじいさん



両手をグーに
したまま顎の下に
くっつける

トントントン
こぶじいさん



両手をグーに
したまま
頬にくっつける

トントントン
てんぐさん



両手をグーに
したまま
鼻にくっつける

トントントン
めがねさん



親指と人差し指を
くっつけて丸を作り、
目に合わせる

お口の周りをさわするのに慣れてきたらお口の中もさわってみましょう。歯ぐきは奥からさわり、お子さんの緊張がゆるむまでやさしく圧迫し続けます。緊張が抜けたら、ゆっくりと離します。

※前は痛みを感じる点が多いため、最後にさわりましょう。



お口の中のさわり方の動画はこちら▶



離乳食を始める目安は？

おおむね5～6か月頃

- 首がしっかりすわっている
- 寝返りがうてる
- 5秒以上座れる
- 食べ物に興味を示す
- スプーンなどを口に入れても、舌で押し出すことが少なくなる

お口の発達を促すスプーン選びとは？

スプーンのボール部分は浅いものにしましょう。

※深いとうまく上唇で取れません。



スプーンの幅はお子さんの口幅3分の2より小さいものにしましょう。

5～6か月頃の離乳食の姿勢



口を開けた時に舌
と床が平行になる

体全体を
後ろに傾ける

離乳食の食べさせ方の
動画はこちら▶



食べさせ方のポイント



① 食べ物をスプーンの先端にのせます。食べ物を見せ、「お口あ～ん」など声掛けをしながらスプーンを下くちびるの上ののせ、軽くトントンと触れ、赤ちゃんが上くちびるで食べ物をこすり取るのを待ちましょう。

② スプーンをゆっくりとまっすぐ引き抜きます。

ポイント 上あごにこすりつけないようにしましょう。

③ 飲み込んだことを確認してから次のひとさじをあげましょう。

ポイント スプーンの前の方に食べ物をのせます。お口の前の方で食べ物をとらえられるようにしましょう。



離乳食の形態

なめらかにすりつぶした状態
(目安：ポタージュやヨーグルト状くらい)

5～6か月頃の唇と舌の動き



上唇の形は変わらず
下唇が中に入る



舌は前後に動く

唇を閉じてゴックンと飲み込むことに慣れていく時期