

お口を通した子育てのヒント



「遊んで・食べて・笑って・すくすく！」

勉強ができて、顔の形も整った健康的で魅力的な子どもに育つために必要なことは「お口を育てて、鼻で呼吸する事」です！
そのためには、成長にあわせた遊びや生活習慣、食生活が大切です！！

🌸 口を使った遊び 🌸

1歳頃 声をいっぱい出す遊び

→肺活量を増やします！口から息をたくさん吹き出します。おしゃべりに必要な長い息をつくります。

- ・くすぐり遊び
 - ・一本橋こちょこちょ(詳細は一番下に)
 - ・シーツゆりかご
 - ・声のゆらゆら遊び(アワワ遊び)
 - ・まねっこ遊び
- たくさん声を出して遊びましょう♪



2歳頃 吹く遊び

→くちびるを閉じたり、吹く調整力を高めます。

- ・呼吸の調整(息を強く出したり、長く出したりすることは、おしゃべりや飲み込みに大切)
- ・唇や舌の運動(発音が明瞭、鼻呼吸が出来るようになる、食べこぼしや、よだれの防止)
- ・紙ふぶき絵本(詳細は下に)
- ・ストローぶくぶく遊び
- ・ラッパ、笛、風車、紙風船
- ・ドライアイスの煙吹き



3歳頃 お口のストレッチ遊び

→呼吸の調整(息を強く出したり、長く出したりすることは、おしゃべりや飲み込みに大切)
・唇や舌の運動(発音が明瞭、鼻呼吸が出来るようになる、食べこぼしや、よだれの防止)

- ・にらめっこ
- ・舌で唇のクリーム取り(うまくペロリと取れるかな?)
- ・あっかんべ～
- ・たこさんのお口(唇をたこのようにする)
- ・お口で水鉄砲
- ・「うー」「いー」唇を丸めたり、すばめたりする運動



♪紙ふぶき絵本♪

- ①箱の底に絵本を入れておく
- ②その上に紙ふぶきをおいて絵本が見えないようにする
- ③ストローなどで紙ふぶきを吹き飛ばして中の絵を当てる！



やってみよう♪♪ 一本橋こちょこちょ

一本橋こちょこちょは親子の「信頼感」、「安心感」にもつながります!!

1 いっぱんばし こちょこちょ →赤ちゃんの手のひらに指を一本立てたあと、くすぐる。

いっぱいばし
こちょこちょ



2 すべってたたいて つねって →赤ちゃんの手の上で、指を滑らせて、やさしくたたいてつねる。

たたいて
つねって



3 かいだん のぼって →二本の指で、肩の方へ駆け上がる。

かいだん
登って～



4 こちょこちょ →脇の下など、いろいろなところをくすぐる。

こちょこちょ～



きやつ
きやつ

生活・歯みがき

- ・声かけをしながら生活リズムを整える(早寝、早起き、朝ごはん)
- ・第一乳臼歯(上下の奥歯)が生える(仰向きにして仕上げ磨きをする)
- ・寝る前の仕上げ磨きは眠くない時間帯にする(ご機嫌斜めだとうまく磨けない)
- ・食べたら磨き!→3歳くらいで乳歯が生えそろう、ダラダラ食べはむし歯の原因になるので、気をつける

※ だらだら食べは、お口の中のPHが酸性にかたむき、むし歯になりやすくなるので、注意が必要です。



仕上げ磨きは寝かせて行います

子どもと話す時のポイント

- ①保護者自身がゆっくり話す話しかけるときは、子どもが話し終えてから、少し間をおいて話す。
- ②子どもが何をしたいのか聞いてあげる
しっかり聞いてもらえると言葉が自由になります。
- ③子どもに質問することを減らす自分の言いたいことを言う方が自由に話せて、内容も広がる。
- ④子どもと向き合う時間を作る
「親が自分と一緒に居る時間を楽しんでいる」と感じることで、自分に自信を持つことができる
- ⑤大好きだと言うことを伝える
安心感が子どもにとって一番!!

食生活

上手く食べる条件

機能(動き)

形態(器官)

食べる意欲(食欲)

この3つが調和して、うま物を食べることが出来るようになる!!

1歳頃ポイント!

- ・しっかり噛める、唾液の出るおやつを選ぶ
例えば ビスケット、ふかし芋、スティック野菜
- ・この時期手づかみで食べてかじり取ることは食べる意欲を高め、一口量を覚える

おやつ上手な与え方

- ①時間を決めて規則正しく
少量でも食事前に食べてしまうと空腹感が感じられず食事をおいしく食べることが出来ないこともあるので注意
- ②量を決めて
目安は1日に必要なエネルギー量の10~15%まで
- ③おやつも栄養を考えて
牛乳・乳製品、果物や野菜、いも類、卵を使ったプリンなど

2歳頃

- ☆しっかり噛める市販のおやつ(例)☆
乾パン、芋けんぴ、おしゃぶり昆布、野菜スティック、
岩手ならではの南部せんべい



1~2歳児は午前1回・午後1回。
3歳児以上は午後1回が目安です

3歳児

- かみごたえのあるメニューを!
ゴロゴロ野菜の味噌汁・ごはん
→しっかりかむとご飯が甘くなるよ!よく噛む習慣をつける
※丸のみする子どもに効果的!!よく噛むことで唾液が沢山出る!

こんなことに気をつけよう!!

- ・市販品の中でも、いも類・野菜を使ったもの・カルシウムが摂れるもの
- ・果物や牛乳を与えると良い
- ・量を与えすぎないことも大切。塩分が高い「おしゃぶり昆布」には注意

家族と一緒に作ろう!!
☆カムカムおやつ☆

電子レンジで簡単!



カリカリいりこ

【材料】 小さないりこ(いりこの頭や内臓、骨が気になる場合は取り除く)

【作り方】

小さないりこを電子レンジ対応のお皿に広げて、電子レンジ600Wで30秒~1分かける。
(お皿にのせる量によって時間が異なる)
いりこがカリッとしたら出来上がり!!



内容についてのお問い合わせは
岩手県口腔保健支援センター
(岩手県保健福祉部健康国保課内)
TEL 019-629-5468 まで



2024年7月発行