

東京都8020運動推進特別事業

# 歯と口の健康からはじめる 食育チャレンジブック



# 歯と口の健康からはじめる 食育チャレンジブック

## もくじ

はじめに	1
発刊にあたって	2

## 1 乳幼児の食べる力の発達支援 3

(1) 食べる力の発達支援のポイント	4
(2) 支援の実際（事例紹介）	
新宿区 乳幼児の口腔機能の発達を支援する事業	6
江東区 育児学級（6、7か月離乳食・1歳児食事教室）	10
(3) ツールの紹介	12
新宿区 はじめてのお口のケアと離乳食のめやす	13
発達にあわせたお口のケアと幼児食のめやす	15
江東区 あかちゃんごはん①②③④	17
たのしくたべるしおり	31

## 2 健やかな高齢期のための摂食・嚥下機能支援 33

(1) 要介護高齢者に対する支援のポイント	34
(2) 支援の実際（事例紹介）	
新宿区 新宿区における摂食・嚥下機能支援体制の推進 新宿ごっくんプロジェクト	37
豊島区 口腔保健センターが摂食・嚥下機能支援をコーディネート	40
(3) ツールの紹介	
新宿区 新宿ごっくんプロジェクト 摂食・嚥下連携支援ツール①②	42
日本摂食・嚥下リハビリテーション学会 嚥下調整食分類 2013	44

## 3 歯と口の健康からはじめる食育の取り組み 55

足立区 歯と口の健康からはじめる食育の取り組み	56
江東区 おいしいメニューコンクール	58
調布市 目指せ！調布っ子食育マイスター	60

## 4 多職種向け食育支援講習会のあしあと 65

平成23～25年度開催記録	66
---------------	----

あとがき	76
------	----

## はじめに

食は、人が生きていくうえで必要な栄養源を摂取するというだけでなく、生活における楽しみや喜びを生み、人生を謳歌する基礎となります。近年、家族一緒に食卓を囲む機会の減少や子供の朝食の欠食をはじめ、どの世代においても食生活が乱れたり、栄養バランスの偏りなど問題が生じています。このような現状において、生涯を通じて健全な食生活を行い、食文化を継承し、健全な生活が行えるよう、国民一人ひとりが自らの食について考えたり、食に関する知識と判断力を備えるよう取り組むことを食育といいます。

東京都は、東京の食育を推進するための基本的な考え方と具体的な施策を示すものとして、平成18年9月に東京都食育推進計画を策定、平成23年に一部改正を行いました。健全な食生活を行うことによって、体はより健康に快活になります。また、何歳になっても生涯を通じてよりよい食生活を営むために、歯と口腔<sup>くわう</sup>の健康を維持することは大変重要です。80歳で20本以上の歯を維持し、口腔<sup>くわう</sup>機能の低下防止、機能向上を目指す「8020運動」は、食育推進の観点からも重要です。

東京都は、東京都歯科保健目標「いい歯東京」を策定し、都民・区市町村・歯科医師会等と力をあわせ、都民の「歯と口腔<sup>くわう</sup>の満足度の向上」を目指して「8020運動」を推進しています。昨年、都が行った調査によりますと、「8020」を知っていた都民は70%を超えてきており、「歯と口腔<sup>くわう</sup>の満足度」も着実に上がってきています。その推進力ともなった地域での歯と口の健康づくりの独自の取組の中には、食育のお手本となるものが多くあります。食育を進めるためのテキストとして、平成21年に「歯と口の健康からはじめる食育サポートブック」を刊行しましたが、今回はさらに幼児期から高齢期までの食育をテーマとして、食べる力の発達支援、摂食・嚥下<sup>えん</sup>機能支援などを含めて、より実践的に本書「歯と口の健康からはじめる食育チャレンジブック」を作成しました。

本書に掲載されている事例やツールは、実際に地域で取り組まれている歯と口腔<sup>くわう</sup>の健康づくりの成果であり、きっと直ぐにお役立ていただけるものと思います。

最後に、本書を作成するにあたり多大なご協力をいただきました、区市町村・学校関係の皆さま、執筆をご担当いただきました日本歯科大学口腔<sup>くわう</sup>リハビリテーション多摩クリニック、東京都歯科医師会母子保健医療常任委員会の皆さま方に、心から感謝申し上げます。

平成27年3月

東京都福祉保健局医療政策部長

小林 幸男

## 発刊にあたって

食は、私たちの生活における楽しみや喜びの源であり、生きる力の礎となるものです。公益社団法人東京都歯科医師会はこれまで『噛むことは健康の源』をスローガンに、歯と口の健康づくりをすすめて参りました。その取組の端緒をたどると、平成10年に作成したチェアサイドパネル「よく噛むことは『あ・い・な・の・だ』」の作成にたどりつくことができます。よく噛むことが「あ・顎によい影響を与え」「い・胃腸の消化吸収を助け」「な・何でも食べて生活習慣病を防ぎ」「の・脳を活発に刺激し」「だ・唾液の効果とダイエット効果を及ぼす」ということを、わかりやすく解説するもので、かかりつけ歯科医による診療の成果、「よく噛める」ことの大切さを訴えました。

次いで平成20年度には、国及び都の策定した食育推進基本計画及び食育推進計画を歯と口腔<sup>くわう</sup>の健康づくりの視点で進める「歯と口からはじめる食育サポートブック」を作成しました。小誌は都内の優れた食育の取組や素晴らしいツールを発掘し、ムック形式で広く皆様にお知らせするもので、当時先例がほとんどなかったことから、全国から多数の引き合いをいただきました。また、小誌を活用した研修には、歯科関係者のみならず、栄養士をはじめとする多職種の皆様にご参加いただいております。

そしてこのたび「食育サポートブック」の後継誌として、「歯と口の健康からはじめる食育チャレンジブック」を発行する運びとなりました。本誌は、最近特に関心の高まっている口腔<sup>くわう</sup>機能について、その成長、発達、そして老化にどのようにアプローチしていけばよいか、考えるヒントを中心に編集されています。8020社会の地平を見据え、本書を活用した「歯と口の健康からはじめる食育」の推進に、ぜひお役立ていただければと願っております。

最後に、本書を作成するにあたり多大なご協力をいただきました皆様に、深甚なる感謝を申し上げますとともに、食育のさらなる広がりを祈念いたします。

平成27年3月

公益社団法人 東京都歯科医師会  
会長 高橋 哲夫

# 1

## 乳幼児の食べる力の発達支援

### (1) 食べる力の発達支援のポイント ..... 4

日本歯科大学附属病院 口腔リハビリテーション科 教授  
日本歯科大学口腔リハビリテーション多摩クリニック

田村文誉

### (2) 支援の実際〔事例紹介〕 ..... 6

**新宿区** 乳幼児の口腔機能の発達を支援する事業 ..... 6

**江東区** 育児学級（6、7か月離乳食・1歳児食事教室） ..... 10

### (3) ツールの紹介 ..... 12

**新宿区** はじめてのお口のケアと離乳食のめやす ..... 13

発達にあわせたお口のケアと幼児食のめやす ..... 15

**江東区** あかちゃんごはん ① ② ③ ④ ..... 17

たのしく食べるしおり ..... 31

# (1) 食べる力の発達支援のポイント

## 1. 食べる力の発達支援の必要性

「食べる」こと、それはひとが生きていくために必要な栄養を摂取するだけでなく、生活の中の楽しみであり、さまざまな文化、社会に触れていくための大切な行為でもあります。近年「食育」の重要性が盛んに言われるようになり、食べることそのものだけでなく、食物を育てること、食材や調理、食文化など、多くの知識を学ぶ機会も増えています。一方、情報社会が進み、さまざまな情報を容易に得られるようになったことで、保護者や教育者など、子供の発達を支援する者がその情報に振り回され、本来の「食育」が機能していない現場にも遭遇します。

食の発達というのは実に多面的なものであり、正解はありません。家庭などの養育環境によって多様性がみられるのは当然のことながら、「なんでも食べられる」「よく噛んで食べる」といった、ある一

定の目標に近づけることが非常に重要と思われてしまいがちです。しかし、子供の発達には個人差があり、育っている環境も様々です。そのため、「みんなと同じよう」にできないことが、子供やその保護者を苦しめていることも事実です。

平成26年に行われた日本歯科医学会の重点研究（子供の食の問題に関する調査）において、未就学児を持つ保護者の5割以上が、「子供の食事について心配事がある」と答えていました。そして「食事のことだけにとどまらず、子育て全体の中の『食』として支援してほしい」と訴えています。支援者は子供の「食べる力の発達支援」を行うために、それぞれの子供には個人差があることを理解し、受容することが最も大切です。そして親子関係も含めた幅広い知識を持ち、多職種と連携して行っていく心構えが必要でしょう。

## 2. 歯科と栄養の連携の重要性

食べる機能（摂食嚥下機能）は、生まれてくれば誰でもできるようになる本能的なものに思われがちですが、実はそうではありません。食べる機能は、脳の発達により原始反射である哺乳反射が消えて随意運動が可能となっていくことから始まり、環境からの適切な刺激や離乳食を食べることで繰り返される学習によって獲得されていく機能です。つまり、食べる力というのは、子供自身の持てる力だけでなく、環境からの影響を受けやすく、さまざまな要因によって上手になったり下手になったりする可能性があります。支援者は子供の食べている様子を観察し、口の機能やその子が置かれている食環境を適切に評価できなくてはなりません。

口の機能を評価するには、歯や顎など、口の中の状態の評価も大切です。機能的に良好な状態でも、歯の萌出状態、咬合状態によって、食べられる食品は変わってきます。口の専門家である歯科は、口の中の状態を含めて、食べる機能の評価を担うことが

重要でしょう。一方、保護者が現実に求めているのは、「この子にとってどのような形態の食事を調理すればよいのか、どのような栄養が必要なのか」といったことではないでしょうか。保護者はこの大切な「食事の準備」という大役を、毎日繰り返し行っています。これはとても大変なことです。なぜならば、子供に食べさせるということは、その子供の成長に直結することであり、調理という作業を超えたものであるからです。真面目な保護者ほど悩みも多く、子育ての迷路に迷い込んでしまうこともあるのではないのでしょうか。子供の食べる力を育てるためには、食事の作り手である保護者の支援も行っていかななくてはなりません。そのためには、食べる機能の評価の担い手である歯科と、栄養や調理の専門家である栄養士とが連携し、子育てが楽しくなるような「食」の支援を行っていくことが求められます。

### 3. 支援にあたり留意すべき点

食べる機能の支援は、定型的な発達の道筋を辿らせていくという、発達療法の考え方が基本であり、その子供がいまどの発達段階にいるのか、それを見極めることが大切です。しかし、定型的な発達の順番に合わせることはばかりにとられると、子供が持つ本来の力を見失ってしまう場合があります。また、発達に遅れのある子供では、完全な定型発達を呈することは稀で、ある部分は機能獲得したけれどもある部分は上手にできない、といったこともみられます。完璧な定型発達を期待していると、せっかく獲得している一部の機能はいつまでたっても発揮されないままとなってしまいます。もちろん発達の道筋を辿ることは重要なのですが、あまりそこにこだわってしまうと、食の楽しさそのものを見失う恐れがあります。

子供の食の発達を支援するためには、子供の食べる様子をよく観察し、本人の発達段階に合わせた食事を提供することが大切です。また、本人が食べることに喜びや楽しさを感じられるような環境づくり

も重要です。Morrisら（2009）らは、「セラピストはしばしば両親やその他の介助者に対して、食事の時間における良質な関わり合いを妨げるような摂食に関する提言を行う。そのために、焦点が、食事の時間をもつ幅広い多数の機能から、食べ物を咀嚼するために舌がどのように動いているかというような狭い観点へと転じてしまう。コミュニケーション、社会化、家族を意識しそこに属しているという感覚的探索、安らぎ、そしてお祝いの会などが失われるようになる。抑制と欲求不満が、しばしば愛情と配慮にとって代わる。」と述べています。食べる力の発達を支援するにあたって、心に留めておきたい言葉です。食べることは決して「機能」だけで解決するものではなく、また「上手になんでも食べられる」ことだけが目標ではありません。「食べる力」をつけることによって、その子供の世界を広げさせてあげることが、本当の意味での支援に繋がるものと思います。

#### 【参考文献】

- 1) 田村文誉他著：金子芳洋，菊谷武監修：上手に食べるために 発達を理解した支援，医歯薬出版，東京，2005.
- 2) Morris SE, Klein MD著，金子芳洋訳：第1章 食事の時間は何を意味しているか？その考え方，摂食スキルの発達と障害 原著第2版，医歯薬出版，東京，p14, 2009.
- 3) 根ヶ山光一他編：子供と食 食育を超える，東京大学出版会，東京，2013.

日本歯科大学附属病院 口腔リハビリテーション科 教授  
日本歯科大学口腔リハビリテーション多摩クリニック

田村文誉

## (2) 支援の実際〔事例紹介〕

### ■ 乳幼児の口腔機能の発達を支援する事業

事業名	もぐもぐごっくん支援事業
主催者	新宿区保健センター
対象者	乳幼児
見どころ	「上手に食べられないのはどうして？」の疑問・悩みに答える個別相談と、「こうやって上手に食べられるようになります！」の講習会。 2本立てで、乳幼児の健全な口腔機能の育成を図ります。

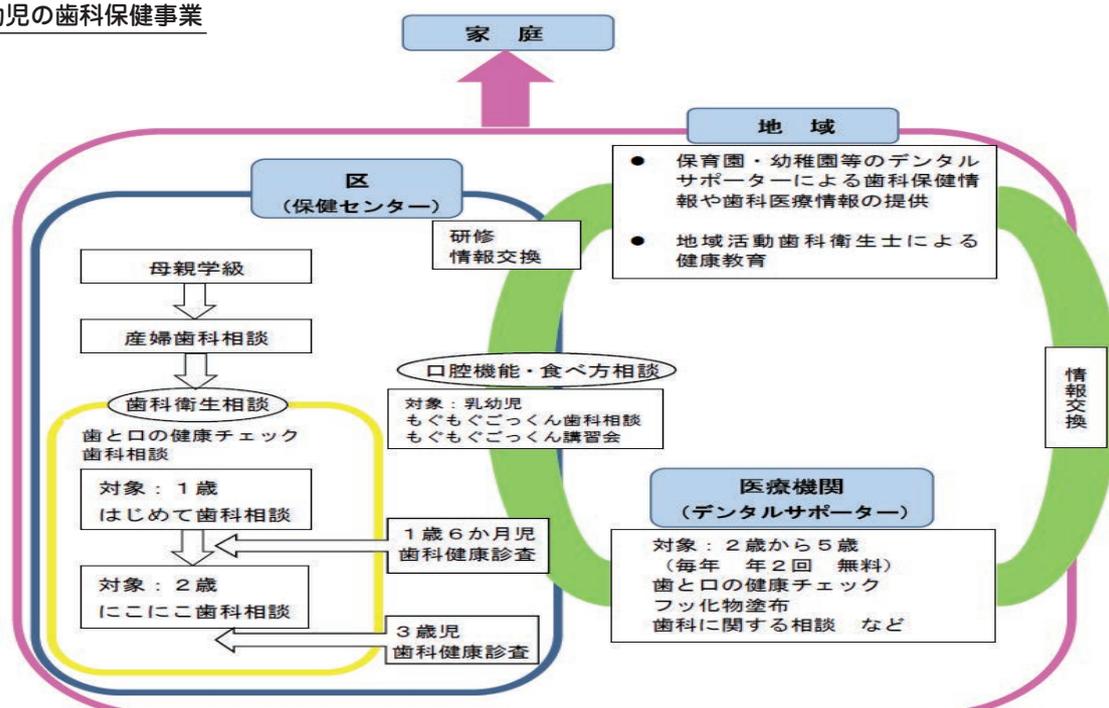
#### ●はじめに

新宿区では、子供の健全な口腔機能の発達を支援すること、子供や保護者が安心して歯の健康管理に取り組めることを目的に、子育て支援の観点で歯科保健を推進していく「歯から始める子育て支援」事業を立ち上げました（平成20年度）。この事業の一環として、食べ方についての個別相談「もぐもぐごっくん歯科相談」と、口腔機能に関する基礎的な知識を普及する講習会「もぐもぐごっくん講習会」を行っています。低年齢からの健全な口腔機能の発達を促し、しっかり噛んで味わう習慣づけを支援する目的です。

このもぐもぐごっくん支援事業と、1歳児、2歳児を対象とした歯科衛生相談、1歳6か月児歯科健康診査、3歳児歯科健康診査を乳幼児の歯科保健事業として体系化を図りました。

また、子供や保護者の置かれている環境を理解したうえで、歯科予防や治療に対応できる区内歯科医師会所属の歯科医師・歯科衛生士と、歯科保健の知識や情報を持ち、日頃から相談役となる保育、教育の専門職をデンタルサポーターとして育成することを始めました。デンタルサポーターは区が実施する「デンタルサポーター研修会」を受講することが定められています。

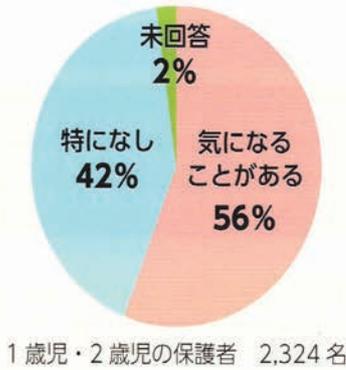
#### 乳幼児の歯科保健事業



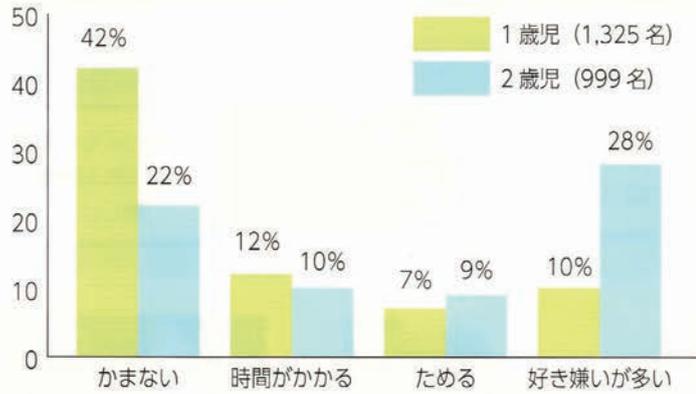
●現在の「食べ方」についての新宿区の状況

1歳児・2歳児の保護者の約**60%**がお子さんの食べ方で気になることがあると感じています  
 (平成25年度新宿区はじめて歯科相談・にこにこ歯科相談アンケート結果)

お子さんの食べ方で  
 気になることがありますか



食べ方で気になる項目の主な内訳



(低年齢の子供をもつ保護者の多くが、お子さんの食べ方で気になることがあると答えています。)

●「もぐもぐごっくん支援事業」の概要

もぐもぐごっくん歯科相談

「よくかまない」「まるのみしている」「むせる」などお子さんの“食べること”の心配事に対して口腔機能の専門の歯科医師による個別相談を実施しています。  
 各保健センター：2か月に1回開催。

【対象】乳幼児（おおむね7か月～就学前）

【内容】お口のチェック（唇や舌の動き、歯の生え方、かみ合わせなど）  
 子供の食べ方・飲み方を見ながらアドバイスをします。  
 相談時間は15～20分程度。



☆お口の動きってこれでいいのかしら？  
 ☆吸うようにして食べるけど…。 など  
 ちょっとした気になることも解決できます。

もぐもぐごっくん講習会

乳幼児の口の機能と食べる機能の発達について、専門歯科医師がわかりやすく説明します。  
 各保健センター：年1回開催。

(口腔機能の専門歯科医師は、昭和大学歯学部スペシャルニーズ口腔医学講座口腔衛生学部門の先生です。)

## ●もぐもぐごっくん支援事業の実際

### もぐもぐごっくん歯科相談

#### ①予 約

各種歯科健康診査時の「食べ方」についてのアンケートの結果をもとに、相談日を紹介したり、保護者からの電話により相談予約を受け付けます。

#### ②相談の実際

- 食べ方で気になることが多い1歳児の歯科相談日（「はじめて歯科相談」）と同時開催しています。同時開催することで、「もぐもぐごっくん歯科相談」を予約していない方でも、「もぐもぐごっくん歯科相談」担当の歯科医師からアドバイスを受けられます。



待合室風景

「もぐもぐごっくん歯科相談」は6名くらい、「はじめて歯科相談」は40名くらいが来所します。

- いつもお子さんが食べているものを持って来てもらい、気になることの相談に応じます。



- お口に入る量に気をつけましょう。
- 前歯のかじりとりをしましょう。
- スプーンから水分を飲む練習をしましょう…。

食事環境が日常と異なるため、お子さんは、泣いてしまったり、食べなかったりすることもあります。

- 現在、デンタルサポーターとして登録をしている歯科医師・歯科衛生士に、「もぐもぐごっくん歯科相談」の見学実習を行っています。  
歯科医師が、スキルを身に付け、日常の診療の中で食べ方の相談に対応できることを目的としています。



右側後方が見学実習の歯科医師です。  
保護者の方に了解を得て、一緒に個別相談を聞きます。  
相談終了後に「もぐもぐごっくん歯科相談」担当の歯科医師と情報交換します。

### ③相談後の対応

相談の多くは1回で終了しますが、必要に応じて次回の予約をとったり、医療機関（子供の摂食嚥下機能<sup>えん</sup>に対応できる病院等）につなげます。

### もぐもぐごっくん講習会

食べる機能、水分を飲む機能は、離乳の過程を通じて“学習”していきます。

- 6か月児～10か月児ぐらいのお子さんを持つ保護者が多く参加します。
- 参加しやすいように、希望者には託児を設けています。



# ■ 育児学級（6、7か月離乳食・1歳児食事教室）

事業名 6、7か月離乳食教室・1歳児食事教室  
 主催者 江東区保健所  
 対象者 2回食開始～進行中の保護者・1歳～1.6歳児の保護者  
 見どころ 咀嚼機能に合わせた調理方法の実演と試食。大人の食事を活用した調理方法とメニューを知ることによって家族揃ってバランスの取れた食事を心がける習慣を持つきっかけづくりを図る。

## ● 6、7か月離乳食教室について

離乳食のすすめ方と作り方に関する不安や負担感を持つ保護者が多いことから、簡単にかつ子供の発達に合わせた調理方法を知る機会としてニーズの高い事業です。離乳食開始時期については3、4か月健診時に集団指導を行っていることから、この教室は2回食のすすめ方とたんぱく質の食品の調理法やメニューを調理実演と試食を通して学んでいただける内容になっています。



試食で舌でつぶせる硬さを体験

### 【2回食 指導用リーフレット】

年齢	食卓	目安量 (g)
2回食開始	朝 粥	50-60 (こども用器約3杯)
2回食開始	昼 粥	50-60 (こども用器約3杯)
2回食開始	夜 粥	50-60 (こども用器約3杯)
2回食開始	朝 粥	50-60 (こども用器約3杯)
2回食開始	昼 粥	50-60 (こども用器約3杯)
2回食開始	夜 粥	50-60 (こども用器約3杯)

よくある質問から〜  
 Q. 離乳食がワンパターンになってしまいます。  
 A. この時期は、離乳食に飽きやすく、食べんがでなくていいという気持ちが出て、食材の種類を少しずつ増やしていきましょう。いろいろな食材を食べさせるようにしましょう。豆腐、魚、肉、野菜など、いろいろな食材を食べさせるようにしましょう。豆腐、魚、肉、野菜など、いろいろな食材を食べさせるようにしましょう。豆腐、魚、肉、野菜など、いろいろな食材を食べさせるようにしましょう。

配布資料は江東区独自に作成しているリーフレットを使用しています。2回食のすすめ方と食材の目安量、この時期の食べ方のポイントなどをわかりやすく記載しています。特に『よくある質問から〜』は育児相談等でも質問の多いものをQ&A式に記載しており、参加者に好評です。

メニューリーフレットは乾物、缶詰などを使った手軽に作れるメニューや、鶏ささみ肉や魚を噛む力に合わせた調理法で作るメニューを紹介しています。教室では毎回数品を調理の手順やポイントを説明しながら実演し、保護者に『舌でつぶす』食べ方で試食していただきます。

# ● 1歳児食事教室について

1歳を過ぎると「完了期=大人と同じ食事」と思っていたり、また、いつまでも子供だけ別作りをしていて、毎日の食事作りが負担になっていたりと、離乳食の完了期と幼児食の違いがわからないという悩みを持つ保護者は少なくありません。

教室では『パパママと一緒に食べる』をコンセプトに大人も子供も食べられるメニューを中心に、味付けの程度や食材の増やし方、発達と咀嚼機能に合わせた固さと大きさについて、試食を交えながら説明します。



## 【離乳食から幼児食へ 指導用リーフレット】

生活リズムやおやつを取り入れ方と食材の目安量についてわかりやすく記載しています。

発達に伴う食べ方の変化による心配についてはQ&A式に『よくある質問から～』で詳しく答えています。

生活リズムを整え、朝・昼・夕の3食の間食を1～2回します。苗くまでかめ個にし、手づかみ食べをたくさんさせましょう。

**離乳食の進め方(例)**

午前7時～8時頃	午前10時頃	正午	午後3時頃	午後6時～7時頃
朝食	間食(牛乳・乳製品・果物など)	昼食	間食(牛乳・乳製品・果物など)	夕食

**1日当たりの目安量**

働き	種類	食品	目安量(g)
エネルギー	総量	穀類・野菜類	約800～1100 (こども食約700～900)
たんぱく質	たんぱく質	肉類・魚類・卵類・大豆類・乳類	40～50
脂質	脂質	肉類・魚類・卵類・大豆類・乳類	1/3 (50～90)・穀類(1/3) (15)
水分	水分	牛乳・母乳	約300～400 (約15～20)
塩分	塩分	チーズ(1個) (15)	ナース1個 (15)

**この時期の食べ方**

**機嫌(カミカミ期)** 食べ物の固さを気にせず、口でつぶして食べる。

**完了期(ワザバシ期)** 食べ物の固さを気にせず、口でつぶして食べる。

**ポイントとは?**

- 食べ物を口でつぶす動作を集中して練習を繰り返す。
- 最後の調理の方法、味付け等、子どもにあったおやつや工夫が必要である。
- 練習を繰り返すようにし、自分で食べる練習を促す。
- スプーンやフォークの練習も始めよう。
- うろたえ、遊び食べが目立つものは、集中しないようであれば切り上げよう。(1歳～2歳を想定)

**よくある質問から～**

**Q. 食が落ちて、体重もあまり増えず心配です。**

A. 体重の増え方は、1歳代になると赤ちゃんの時期に比べてゆるやかに伸びてきます。体重増加の傾向に沿って少しずつ増えていけば心配ありません。食事は大人と同じ量で、量・味・食感をそろえて「ワザバシ」食べさせている間は食卓の楽しさを優先させましょう。おやつにはジュース、イオン飲料を飲んでもいいですが、おやつは量が多すぎるとよくありません。

**Q. こはみやパンなどの主食を食べず、おかずばかり食べてしまいます。**

A. 食卓で食べているものの量と味、これは食べたいものに決まっています。おやつはスティック状にして手で食べられるようにしたり、混ぜご飯やあんぱん、ピザトーストにしてあたりとメニューを工夫してみましょう。そして上手に食べられたときは褒めてあげましょう。

**Q. 食事のリズムがつかえません。**

A. 完了期の離乳食のリズムは朝・昼・夕と大人の食事と合わせておこなうようにします。その際、おやつは食卓から離れた場所でおこなうことが大切です。おやつは「離乳食の目的」も兼ねてくわいし、大人の食卓練習がなくなってしまえばおやつは食卓から離れた場所でおこなうようにしましょう。

**Q. 遊んでしまったり食事集中できません。**

A. この時期は食卓の環境を整えて食事の集中を促すことが大切です。3歳までは長時間の食事には集中しずらいので、おやつは食卓から離れた場所でおこなうようにしましょう。おやつは4～5分程度の食事ととらえ、与えすぎないようにしましょう。食事の準備や片付けの手間は必要ですが、おやつは食卓から離れた場所でおこなうようにしましょう。おやつは食卓練習がなくなってしまえばおやつは食卓から離れた場所でおこなうようにしましょう。

**Q. 離乳食をあまり食べず、食後のミルクをたくさん飲みたいのですがよいのでしょうか?**

A. 離乳食完了期になると、栄養のメインは離乳食になっていきますが、3歳の食事はおやつと食べさせていいです。母乳やミルクは離乳食が不足しているから、ミルクのことで気を配っていいです。おやつは食卓練習がなくなってしまえばおやつは食卓から離れた場所でおこなうようにしましょう。

**Q. フォローアップミルクは牛乳に切り替えてもよいですか?**

A. フォローアップミルクは一部に乳糖成分が少なく含まれていますが、1歳までは3回の離乳食をしっかりと食べているようであればフォローアップミルクから牛乳に切り替えてもよいです。そのおとほは乳糖成分は低く、ストロベリーやイチゴなどが入っているものは避けましょう。

**幼児食メニュー～離乳食から幼児食へ～**

大人からのとりわけ 味付けは全体の約1/3に減らす

**ひじきの煮物**

**やわらかひじきごはん**

**ひじきおでん**

**チキンカレー**

**ポテトサラダ**

**ほろろカレー**

**やわらかハンバーグ**

**野菜のとうもろこし**

**野菜のとうもろこし**

**野菜のとうもろこし**

メニューリーフレットは、大人の定番メニューを中心に、積極的に使ってほしい食材の取り入れ方と咀嚼機能に合わせた調理法を紹介しています。

試食では子供用の味付けでも十分おいしいと驚かれます。健康のために家族全員が薄味を心がけるきっかけになればと願っています。

## (3) ツールの紹介

### 新宿区 ツールの紹介

\*シリーズ\* 1歳までのお口の成長

#### はじめてのお口のケアと離乳食のめやす ————— 13～14 ページ

監修：昭和大学歯学部スペシャルニーズ口腔医学講座口腔衛生学部門

毎月の保健センター事業「3～4か月児健診」で配布し、保健師・栄養士・歯科衛生士で行う集団指導の際に使用しています。

また、地域から依頼の乳児対象の健康教育等でも配布し、口の発育の説明に使っています。

\*シリーズ\* 1歳～2歳位までのお口の成長

#### 発達にあわせたお口のケアと幼児食のめやす ——— 15～16 ページ

監修：昭和大学歯学部スペシャルニーズ口腔医学講座口腔衛生学部門

毎月の保健センター事業「はじめて（1歳児）歯科相談」で配布し、歯みがきの個別指導の際に使用しています。

また、地域から依頼の1～2歳児対象の健康教育等でも配布し、口の発育の説明に使っています。

### 江東区 ツールの紹介

\*シリーズ\* あかちゃんごはん

#### あかちゃんごはん ————— 17～30 ページ

##### ① 離乳食5～6か月頃

- 離乳食教室 離乳食1回食のポイント

##### ② 離乳食中期7～8か月頃

- 離乳食教室 離乳食2回食のメニュー

##### ③ 離乳食中期9～11か月頃

##### ④ 離乳食完了期12～18か月

- 1歳児食事教室 幼児食メニュー～離乳食から幼児食へ～

リーフレット「あかちゃんごはん」のシリーズは、江東区が独自に作成したもので、離乳食教室や1歳児食事教室で使用しています。

離乳食を開始する5～6か月から、離乳食の完了期までを4期に分け、①離乳食の進め方、②1回あたりの目安量、③この時期の食べ方のポイントをわかりやすく示し、相談等で保護者から質問の多い事項を「よくある質問から」としてQ & A方式で掲載しています。

教室では、リーフレット「離乳食教室」「1歳児食事教室」のメニューを使って栄養士が調理のデモンストレーションを行い、受講者が試食を通して、飲み込みやすさや舌触り、歯ごたえ等を体験学習します。

#### たのしくたべるしおり ————— 31～32 ページ

望ましい食習慣を身につけるために必要なポイントとして、栄養のバランスのととり方、生活リズムの大切さをわかりやすく示しています。主に3歳児健診で使用します。

歯から始める

子育てアドバイス

# はじめてのお口のケアと離乳食のめやす

シリーズ  
1歳までの  
お口の成長



保健センターの歯と食事に関する事業

離乳食講習会

もくもくこっくん歯科相談

(離乳食)

食べ方を  
育てる  
ステップ

## 母乳・ミルク

### ● 離乳開始のめやす

- ①首がすわり、お座りが安定する。
- ②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。



スプーンを下唇にのせ  
上唇が閉じるのを待ち  
ます。唇を閉じて飲み  
込むことを覚えさせます。

### かたさのめやす



## ペースト状

舌を上あごに押しつけてつぶせるかたさ

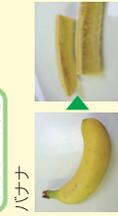
### ● 大人が親指と中指でつぶせるかたさ

#### かたさのめやす



水分をコップで飲む練習の  
第一歩としてスプーンを  
横向きに使う練習します。  
最初は一口ずつ飲ませて  
あげましょう。

#### かたさのめやす



歯ぐきですりつぶせるかたさ

### ● 大人が親指と人差し指でつぶせるかたさ



お口のケア  
歯みがきの  
ステップ

- 歯みがきを始める準備として、スキンシップで口の周りを触られることに慣れさせましょう。
- 指しゃぶり、おもちゃなめなどの口を使った遊びは、口の機能の発達を促す大切な行動です。



- なんでも口に入れていたい時期です。安全面、衛生面には十分注意しましょう。



- 歯ブラシの感覚に慣れさせます。
- 一日一回歯みがきをする習慣をつけましょう。
- 口の中がよく見えるように、覗かせかきをししましょう。



上唇小帯は特に敏感で  
歯ブラシが当たると  
とても痛いところ  
みがかく際には  
注意しましょう



## よくある質問

# Q & A

**Q1**

むし歯菌は母親からうつると聞いたのですが本当ですか？

**Q1 ANSWER**

むし歯菌は、母親に限らず、赤ちゃんと接することの多い周囲の家族からうつるケースが多いといわれています。家族にむし歯がある場合は早めに治療しておきましょう。また、口移しや同じスプーンで食べさせることは控えるようにしましょう。むし歯はむし歯菌だけが原因ではなく、生活習慣が大きく影響しますので、むし歯菌の感染にあまり神経質になりすぎることなくスキンケアを大切にしましょう。

**Q2**

夜、母乳を飲みながら寝てしまいます。むし歯になりますか？

**Q2 ANSWER**

夜間は唾液の分泌が少なく、母乳を飲みながら寝ると、母乳が上の前歯の周囲にたまり、むし歯ができやすい環境になるので注意が必要です。就寝時や夜間の授乳は1歳6か月ぐらいをめやすにやめましょう。

**Q3**

前歯がはえてきたのですが、ハの字になっています。歯並びがわるくなりますか？下あごを前に出しています。受け口でしょうか？

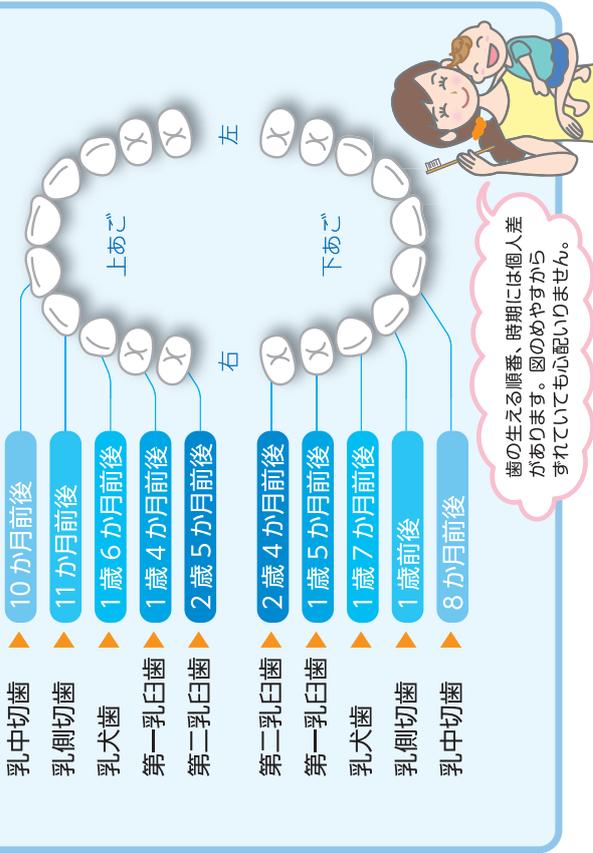
**Q3 ANSWER**

初めはハの字型や左右非対称に生えてくると受け口のようになり下あごを前に出すようなことがあります。歯並びや、かみ合わせは、奥歯が生えそろう2歳半～3歳位までは変化していくので、それまでは様子を見ましょう。



分からないこと、お困りのことがあれば、年齢に関わらず、お気軽にご相談ください。

## 歯の萌出順序



歯の生える順番、時期には個人差があります。図のめやすからずれていても心配いりません。

## 保健センターで開催している歯と食事に関する事業のご案内

### 離乳食講習会 6～7か月児対象

離乳食の開始から2回食までを中心に食事の進め方をお話しします。調理実演や保護者の方への試食もあります。予約制。お電話でご予約ください。

### もぐもぐごっこく歯科相談 7か月位～就学前のお子さま対象

よくかまない、丸のみしているなど、「食べること」の心配ごとに対して口の機能の専門歯科医師による相談を行います。予約制。お電話でご予約ください。

### はじめて歯科相談 1歳児対象

1歳のお子さまを対象に歯と口のチェック（むし歯の有無、かみ合わせ）、歯の生え方に合わせた歯みがき方法、むし歯予防のためのアドバイスをします。1歳のお誕生日にお住まいの地区の保健センターからご案内を送付します。



- 牛込保健センター 弁天町 50 ▶ 03 (3260) 6231
- 四谷保健センター 三栄町 25 ▶ 03 (3351) 5161
- 東新宿保健センター 新宿 7-26-4 ▶ 03 (3200) 1026
- 落合保健センター 下落合 4-6-7 ▶ 03 (3952) 7161

歯から始める

子育てアドバイス

# 発達にあわせた お口のケアと幼児食のめやす

※シリーズ

1歳～2歳位までの  
お口の成長



保健センターの  
歯と食事に関する事業

通知  
予約

1歳児食事講習会  
はじめて歯科相談

1歳6か月児歯科健診  
むくもぐこっこくん歯科相談

にごにご歯科相談

## 口の発達と 食べ物の かたさ



●歯ぐきでつぶせるかたさ

大人の指で  
つぶせる程度

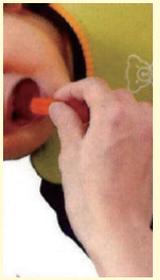


●すりつぶせるかたさ

パスツクものや  
繊維の強いものは  
難しい

●歯の生える時期は個人差があります。  
月齢だけで食べられるかどうかを判断せず、  
口の中や食べる様子をよく見てみましょう。

## 食べ方を 育てる ステップ



## 水分の 飲み方の ステップ

## 歯みがきの ステップ

●上下の前歯 8本そろうまでに  
歯ブラシに慣れさせましょう。  
さわられるのが嫌な上の前歯  
はあとにみがきましょう。



●奥歯が生えたら 1日1回は必ず歯みがきする  
習慣をつけましょう。  
お子さんが我慢できる短い時間から磨き  
はじめて徐々に時間をのばしましょう。



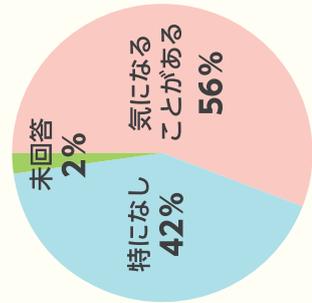
●ぶくぶくうがい  
練習を始めましょう。

むし歯予防のポイント：歯みがきの習慣をつけ、甘い飲み物やお菓子を控えるようにしましょう

歯がたぎつぎ生えて、食べられるものが増えます。食べ方・飲み方などを覚え、むし歯予防に取り組み大切な時期です。

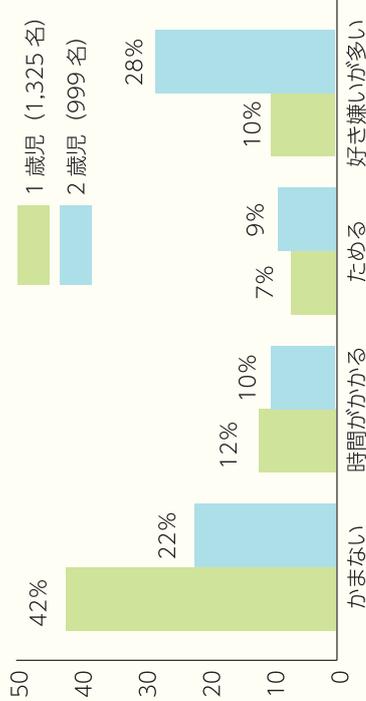
1 歳児・2 歳児の保護者の約**60%**がお子さんの食べ方で気になることがあると感じています  
(平成 25 年度新宿区はじめて歯科相談・にこにこ歯科相談アンケート結果)

お子さんの食べ方で  
気になることがありますか



1 歳児・2 歳児の保護者 2,324 名

食べ方で気になる項目の主な内訳



保健センターで開催している  
歯と食事に関する事業のご案内

もぐもぐごっくん歯科相談

7 か月位～就学前のお子さま対象  
□腔機能の専門の歯科医による「食べることに  
関する相談 (予約制)

1 歳児食事講習会

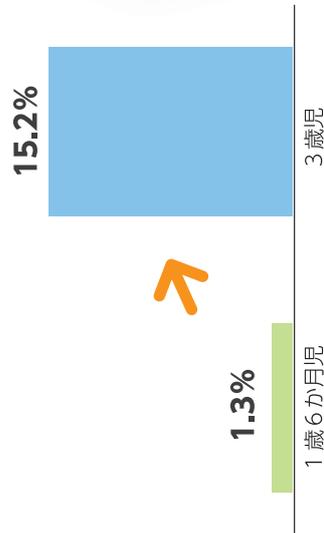
1 歳～1 歳 6 か月位のお子さま対象  
栄養士による離乳完了期の食事やおやつの話、  
調理実演と試食等 (予約制)

1 歳 6 か月児歯科健康診査

1 歳 6 か月位のお子さま対象  
歯科健診と歯みがきのアドバイス (通知制)

1 歳 6 か月では少ないむし歯ですが、**3 歳**までに増えています (平成 25 年度新宿区 1 歳 6 か月・3 歳児歯科健康診査結果)

むし歯のあるお子さんの割合



規則正しい食生活がむし歯予防の第一歩です。

**むし歯になりやすい飲食物**  
砂糖を多く含む、口の中に長く残る

**むし歯になりにくい飲食物**  
自然な甘み・食べカスが残りにくい

食べ物の種類だけでなく、  
食習慣、飲食回数や  
歯みがき習慣なども  
むし歯発生に関係します。

にこにこ歯科相談

2 歳のお子さま対象  
むし歯やかみ合わせなどのチェックと  
歯みがきのアドバイス (通知制)

お問い合わせ

- 牛込保健センター 井天町 50  
▶ 03 (3260) 6231
- 四谷保健センター 三栄町 25  
▶ 03 (3351) 5161
- 東新宿保健センター 新宿 7-26-4  
▶ 03 (3200) 1026
- 落合保健センター 下落合 4-6-7  
▶ 03 (3952) 7161