



12月 ひばりだより

R5年12月1日発行
 大津保育園地域子育て支援センター“ひばり”
 0547-39-5951
 月曜日～金曜日 10:00～15:00

今年もあと少し、寒さがだんだんと厳しくなってきましたね。乾燥した冷たい空気や寒暖差で風邪をひきやすい時期です。手洗い・うがいをして体調を崩さないように予防しましょう(^ ▽ ^)

年末年始は12/28(水)～1/8(月)までお休みとなります。
 年始は1月9日(火)から始まります。



月	火	水	木	金
				1
4	5	6	7	8
★ベビー マッサージ	★赤ちゃん 講座 まめつつよ			
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
★ベビー マッサージ	← お 散 歩 →			
25	26	27	28	29
	★お話広場		ひばり休み	ひばり休み

- ★ベビーマッサージ 10:15～ 要予約
持ち物：バスタオル・赤ちゃんの飲み物
- ★赤ちゃん講座 10:00～ 要マイ支援登録者
持ち物：母子手帳・バスタオル
- ・まめつつよ 10:15～ どなたでも♪
わらべうたや絵本、パネルシアターなど、楽しいよ！
- ・お散歩 10:15～ どなたでも♪
園周辺に冬を探しに行きませんか。
- ◎1/11(木)にママフィットがあります。
希望者は、ひばりまで(^ ▽ ^)



2021年()いただきます ごちそうさまより
 口腔の発達を知って子どもの『食べる』を支えよう!!
 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教授
 弘中 祥司先生

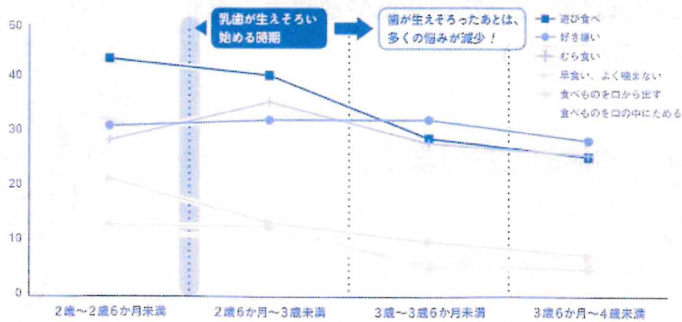


子どもが食べてくれない理由は、好き嫌いや味の問題だけではなく、
 口腔内の発達が追いついていないからという事も少なくないらしい…
 子ども「口の中」の発達を知って、離乳の支援や食事サポートをより
 スムーズに行えるといいなあ。

【 0～2歳の離乳食で困ったこと 】



【 2～4歳の幼児食で困ったこと 】



【 じょうずに食べるには？ 】

食べものをじょうずに食べるには、以下の3つの要素が大切です。3つの要素がそろうことで、初めておいしく、楽しく食事をすることができます。

1 器官

歯や舌、のどなど、食べるのに必要な器官の発達



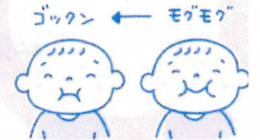
3 食欲

食具などを自分で使って、「食べたい！」と思える意欲



2 機能

食べものを噛んだり、飲み込んだりする機能の発達



カチカチ期

19～36か月ごろ（幼児食）

走る／両足ジャンプをする
手すりにつかまらずに階段を登る



2歳ごろに犬歯が4本生えそろう
2歳6か月～3歳6か月ごろに奥歯が生えそろう

・奥歯（臼歯）を使って、しっかり噛む動きを覚える。



・食具を用意し、自分で食べられる環境を用意する。

バタバタ期

12～18か月ごろ（離乳食完了）

歩き始める



1歳ごろに前歯が8本生えそろう
奥歯（第一乳臼歯）が生え始める

上の歯：男女1歳4か月ごろ
下の歯：男子1歳6か月ごろ、女子1歳5か月ごろ

・前歯で噛みちぎって一口量をつかむ。
・奥歯（臼歯）で噛む動きを覚える。



・口へ詰め込みすぎたり食べこぼしたりするが、一口量をつかめるように、手づかみ食べを奨励させる。

カミカミ期

9～11か月ごろ（離乳食後期）

つかまり立ちやつたい歩きを始める



上あごごと下あごが合わる

・くちびると前歯で食べものを取り込む。
・舌と上あごでつぶせたいものを潰くきの上ですりつぶす動きを覚える。



・乳児用せんべいなど、やわらかめのものを歯でかじりとらせる。
・くぼみのあるスプーンを下くちびるのせ、上くちびるが開閉するのを待つ。

モグモグ期

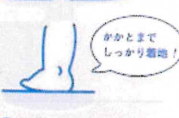
7・8か月ごろ（離乳食中期）

一人で座る



前歯が生え始める

・くちびるで食べものを取り込む。
・舌と上あごで押しつぶす動きを覚える。



・足の裏が地面にしっかり着くよう、椅子とテーブルの高さを調整する。
・平らなスプーンを下くちびるのせ、上くちびるが開閉するのを待つ。

ゴックン期

5・6か月ごろ（離乳食初期）

音がする



歯はまだ生えていない

※歯が生える時期は、手と舌によって大きく個人差があります。

・口に入った食べものを舌でどの奥まで少しづつ送り、飲み込む動きを覚える。



・口に入った食べものが口の奥から奥へと少しづつ送れるよう、子どもの上半身を少し後ろに傾ける。

時期のめやす

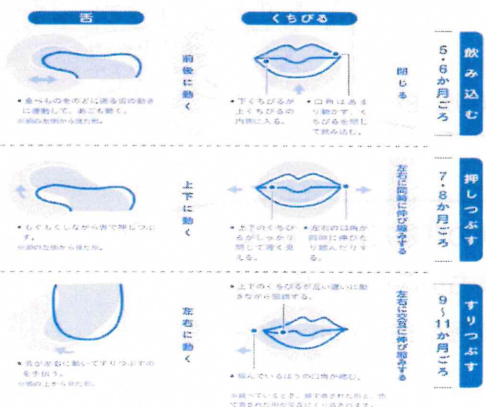
運動機能

乳歯の生え方

口腔機能

食事のしきたり

《 くちびると舌の発達 》



気になるな～という方は、本がありますので、どうぞ♪
ちょっと知っているだけで、「なんでかなあ…」という気持ちも減らしてくれると思います(o^-^o)

