



お口育てについて

だっこだっこ通信

Vol.8

『お口育て』って何だろう？って思った方も多いかもかもしれません。

実際、私も最近まで聞いたことありませんでした。子育て中に気になっていたことは、「虫歯にならないようにしなきゃっ」てことと、「歯並びはだいじょうぶかな〜」ってことだけでした。

今回は、妊婦さんから子育て中のママやご家族に知っててもらいたいお口のことについてお話します。

私たちは、毎日お口で何をしているでしょう？

お口は、「呼吸する」「食べる」「話す」など生きるために大変重要なことをおこなっています。産まれた時から備わっている機能をどのように育てていくかでその後の発達や健康にも影響を及ぼすことがわかってきています。

では、お口の機能はどのように育っていくのでしょうか？

①呼吸

お腹の赤ちゃんは、へその緒から酸素をとりいれています。お口からは羊水を飲んでますが呼吸はしていません。産まれてくるときにお口や胃の中の羊水を出しながら出てきて、産まれた瞬間に大きな声で泣いて肺の中に酸素をめいっぱい吸い込んで呼吸を始めます。

呼吸はすべての発達の始まりであり、土台となります。そして、口呼吸ではなく鼻呼吸を上手にできることが成長発達にとっても重要です。お口がぽか〜んと開いてるお子さんは口呼吸をしているかもしれません。あなたのお子さんは口と鼻のどちらを使って呼吸していますか？



②食べる

お腹の赤ちゃんは、産まれる前から羊水を飲み込んだり、指しゃぶりをしながらおっぱいを飲む練習をしています。その練習のおかげで、赤ちゃんは産まれてすぐにママのおっぱいを飲む力が備わっています。食べることの基本はおっぱいの飲み方と姿勢です。哺乳瓶も同じです。姿勢が悪いと正しく飲み込めません。

離乳食を食べるようになってからは、大人の姿勢や食べ方をまねっこします。お箸の持ち方や好き嫌いだけでなく、正しい姿勢や食べることの喜びも一緒に覚えてほしいなと思います。



③話す

赤ちゃんは産まれた瞬間から大きな声で泣くことができます。泣くためには、お口を大きく開けて喉を開いて、腹筋も使います。毎日大きな声で泣くことでお口の機能を育てていきます。話し方や言葉は大人のまねっこからはじまります。まだおしゃべりできない時からたくさん話しかけてあげたり、絵本を読んだり、歌ったりしてあげましょう。

お母さんに知っておいてもらいたい乳児期のお口育てのポイント！

☆授乳の姿勢

赤ちゃんの身体とお口はまっすぐに！

首がねじれないように姿勢を整えます。

大きなお口で乳輪までしっかり深く含ませるようにしましょう。

哺乳瓶を使用している赤ちゃんは首がねじれないようにしっかり抱っこして飲ませてあげましょう。

うまくできない時は、かかりつけの産院やだっこだっこへご相談ください。



☆首育て

2か月頃からうつ伏せで遊んでみましょう。

5～6ヶ月頃には寝返りの練習をしましょう。

だっこはママにべったり密着！身体が後ろに反らないようにしましょう。

後ろに反っている子はお口がぼか～んと開いてしまうかもしれません。



☆好奇心

赤ちゃんは目で見て、臭いを感じ、触ってたしかめます。これ何？って好奇心のかたまりです。

手づかみ食べ！いっぱいさせちゃいましょう！・・・ちょっと大変ですが見守ってあげましょう(^^)

☆ごっくん筋

上手に食べるには首周りの『ごっくん筋』を鍛えるのが大事です。

そのためには、ハイハイをしっかりすること。

ハイハイはこれまでグーと握り気味だった手のひらを開いて、パーができるようになる練習にもなります。これにより食べるための手の機能も発達していきます。



お口育てについて詳しく知りたい方は、長崎県歯科医師会HPの「お口育て」を参考にされてみてください。

「お口育て」は特に難しいことをする必要はありません。

子育ての中でちょっと気を付けてあげるだけで、お子さんのその後の健康に繋がっていきます。

最後にもう一つ！

生まれたときの赤ちゃんのお口の中には、虫歯菌がないこと知っていますか？では、なぜ虫歯になるのか？

実はご両親や祖父母が自分のお箸で食べさせたり、お口で半分こして食べさせたりと昔から子育ての中でしていることで虫歯菌が伝染することが多いです。歯みがきよりも先にできることは、うつさないこと！

まずは、みんなが知ることが大切です。

そして、妊娠中に歯科受診をし、生まれた後は赤ちゃんも一緒に家族みんなで定期検診を受けましょう。

お口のことだけでなく、授乳の姿勢やハイハイなどの成長発達のことなどのご相談も「だっこだっこ」でお待ちしております。



助産師 石川

☆☆お問い合わせ先☆☆

松浦市子育て・こども課
だっこだっこ

(子育て世代包括支援センター)

TEL:0956-72-1111 (内線:197)



