

6月 食育だより

離乳食

…赤ちゃんの唾液について

歯が生えてくる生後6か月くらいから、よだれ（唾液）が目立つようになります。
唾液の分泌量が増える上に、口の周りの筋肉の未発達によって外に流れ出てしまうのが「よだれ」です。
月齢が上がり、上手にゴックン出来るようになると「よだれ」が出なくなります。
唾液には食べ物を消化するだけでなく、他にも大事な役割があります。

★ 唾液の効果

唾液には私たちの体を守ってくれる7つの働きがあります。

- 1 口の中を掃除する**

歯や舌の表面についた食べ物の
かすや、細菌を
洗い流します
- 2 虫歯を予防する**

唾液は酸を
中和して、
虫歯の予防を
してくれます
- 3 細菌の増殖を抑える**

唾液には抗菌作
用のある物質が
含まれています
- 4 発音を助ける**

あ 適度に潤って
いると、口が
なめらかに動き
発音するのが
楽になります
- 5 消化を助ける**

パンやご飯は、
よく噛むほど
消化吸収がよく
なります
- 6 味を感じやすくする**

味は唾液の中に
溶け出すことで、
認識されます
- 7 粘膜を保護する**

口の乾燥を防いだ
り、刺激で口の中
が傷つくのを防い
でくれます

…お口のケアについて

- ☒ 歯が生え始める前の段階からお口のケアを始め、習慣づけて健康的な乳歯を育てましょう。
- ☒ 赤ちゃんのよだれには、お口を掃除して虫歯を予防してくれる成分がたくさん含まれています。

乳歯が生え始める時期



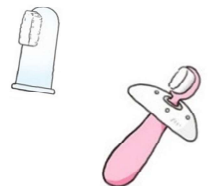
唾液の分泌が多いので、歯ブラシを使わなくても汚れは付きにくい時期です。
離乳食のあとに湯さましを飲ませたり、
綿100%のガーゼをぬるま湯でしめらせ、
人差し指に巻き付けてやさしく拭く「ガーゼみがき」で十分です。
歯ブラシの感触になれるため、おもちゃとしてカミカミ遊びを
するのも良いでしょう。



前歯が生え始める時期



上の前歯は唾液が届きにくい場所なので、
歯についた汚れは自然には落ちにくくなります。
歯磨き導入時期ですので、手早く磨いて歯ブラシに慣らし、
1日1回の歯磨き習慣をつけましょう。



奥歯が生え始める時期



1歳ごろには奥歯が生えてきます。
上の前歯の歯と歯の間は虫歯になりやすく、
奥歯は噛む面に溝があり、食べかすや歯垢がたまりやすくなります。
また、夜の歯磨き習慣がとても大切です。
ほめてあげながら習慣にしましょう。

