



赤ちゃん歯ツピースクール



スクール後のお悩み・相談ごとにお答えします

Q. お口ポカンが気になります、どうしたらいいですか？

A. まず、お口ポカンに気づけていることが、すごいことです!!
お子さんの状態や環境を見て、適切なトレーニングや対応をしていきます。お子さん1人1人によって異なりますので
まずは検診で診させていただき、一緒に相談していきましょう。
なるべく早い時期から始めることで、改善しやすいです。

例) はっけよいアニマル体操で口元や舌・体幹を楽しくトレーニングする

Q. 歯並びのためにストロー飲みを卒業したいのですが
なかなかコップ飲みが上達しません。教えるコツなど
あったら教えてほしいです。



A. 段階をふんで練習していきましょう。

- ① スプーンに水を入れて、それをすする練習
- ② コップいっぱいに入れて、それをすする練習
- ③ 徐々にコップの水の量を減らして、コップを傾けながら飲む練習

* なるべくコップは取っ手なしのものにして、お子さんが両手でしっかりと持てるものにしましょう。

* コップ飲みの練習は、お風呂など、濡れてもよい場所で練習してみましょう。

このような感想をいただきました。

離乳食が始まり歯も生えてきたので、これからはより、歯のことについて、意識していきたいと思いました！

上の子の時は、ストローを多用したり、なんでも一口サイズにして食べさせていたので、下の子には、口の筋肉をたくさん使わせるようにしていきたいです。

上の子も下の子と一緒に、たくさんハイハイしたり遊びながら鍛えていきたいです。



赤ちゃん歯ッピースクール



スクール後のお悩み・相談ごとにお答えします

Q. 1歳3か月です。食べ物を飲み込むのが早いです。
どうしたらよくかんでくれますか？

A. 「かむ」「飲み込む」は離乳食の時からの経験学習が必須です。
すぐ飲み込んでしまうお子様には、下記のような工夫を
みてみましょう。

・前歯でのかじりとりで自分の一口の練習をする。
一口の量が適量か！を見ましょう。

・柔らかすぎない食材をとり入れる。
例えばゆでたニンジン、やわらかく煮たジャガイモなど…
手でつかめて、歯ぐきでつぶせるかたさが理想です。
食感の異なる具を混ぜたおにぎり（鮭やじゃこ入り）、具たくさんお味噌汁などもかむ回数が増えます。

・体に合ったイスや足がしっかり床（または足置き）につく姿勢で食べると、体幹が安定してかむ力がでやすくなります。

・大人がかんで見せる。
お子さんはまねっこが大好きです。
パパやママが「カミカミ〜♪」と楽しそうに食べる姿をみせると、自然に真似をする事がありますよ！
食べている時にリズム遊びのように「モグモグ、ごっくん〜♪」と楽しく歌ってあげると、飲み込む前にかむことを覚える練習になります。
お子さんの食べるペースも大切にしましょう！

あとは検診時の個別相談がオススメです!!

このような感想をいただきました。

1歳1か月を迎えてだいぶ離乳食も進んできましたが、すぐに食べることに飽きてしまったり、手づかみを上手にできなかったり、汚れるストレスであまりさせてあげられなかったです。悩みだしたタイミングでの受講だったので大変勉強になりました。

