



乳歯が生えるころの食の支援は重要で、乳幼児時期に身に付ける食行動が将来の全身の健康に大きく影響します。

初めての歯科健診となる一歳六カ月のころは、離乳食は完了期に近づいていて咀嚼機能（食べる・飲み込む）はすでに獲得されつつあります。0歳から三歳までは体も口も劇的に成長します。その時期に成長に合わせた食事のステップがとても大切です。

最近の子どもたちはアトピー、アレルギー性鼻炎、花粉症、口呼吸、猫背、舌足らずな発音、うまく食事ができない（丸のみ、水分での流し込み、吐き出す、

## 「食べる行為」は教わること

広報部 本日 恵子



噛まない、いつまでも噛んでいる）が多く見られます。これは口の機能が正しく発達していないために、引き起こされたと考えられます。

食べる機能の初めは「飲む」ことです。赤ちゃんは生まれてすぐに舌で乳首をしごいて乳汁を出し、飲み込みます。これによりあごや口の機能は成長します。離乳食を進めることは、乳汁以外の固形物を食べられるようになるために、一つのステップを踏んで学習していく過程です。

「食べる行為」は自然に身に付くものではなく教わることです。この離乳食のステップが早かったり、与え方を間違つと、さまざま全身症状を引き起こします。離乳食は月齢で進めるのではなく、赤ちゃんの食べる様子や歯の生え具合、口の動きを見ながらじっくりと進めましょう。