

## 第1章 育児支援に役立つ乳幼児の情報

### I 乳幼児の成長・発達の評価について

- 1 身体発育の評価 ..... 2
- 2 発達の評価 ..... 2
- 3 親の養育態度、子どもの特性と子どもの発達 ..... 3
  - A. 発達障害、発達障害類似の子どもの増加
  - B. 親の養育方法、子どもの特性と子どもの発達

### II 乳幼児の栄養について

- 1 授乳期の栄養 ..... 10
- 2 離乳期の栄養 ..... 11
  - A. 離乳食はなぜ必要なのか
  - B. 望まれる離乳食相談について
- 3 幼児期の栄養 ..... 12

### III 乳幼児期の歯・口腔の発育と食べる機能の発達について

- 1 乳幼児期の歯・口腔の発育 ..... 14
- 2 乳幼児期の食べる機能の発達 ..... 15

### IV 乳幼児期の食の発達と心の発達について

- 1 食の発達と周りの人とのかかわり ..... 19
- 2 食の発達と心の発達：0歳～3歳未満 ..... 19
- 3 食の発達と心の発達：3歳以降 ..... 20

## 第2章 育児支援に役立つQ&A：歯・口・食編

### I 発育段階とともに発生するQ&A

1. 授乳・離乳期(0～1歳6か月まで) ..... 24
- [A. 離乳・離乳食の疑問] ..... 24
- ・早産児です。離乳食開始時期の月齢以外の目安を教えてください。
  - ・母乳ばかり欲しがり離乳食が進みません。
  - ・離乳食を急に食べなくなりました。
  - ・果汁やイオン飲料を飲ませる必要はありますか。
  - ・離乳食での好き嫌いへの対処法を教えてください。
  - ・9か月児ですが、離乳食で軟便・下痢になってしまいました。
  - ・離乳食で便秘になってしまいました。
  - ・前歯が生えてきましたが、丸飲みしているようです。
  - ・水や食べ物でよくむせますが、どう対応したらよいですか。
  - ・10か月児ですが、手づかみで食べようとします。どう対応したらよいですか。
- [B. 卒乳の疑問] ..... 28
- ・卒乳と断乳とはどう違うのですか。
  - ・卒乳の時期はいつごろがよいですか。
  - ・卒乳の方法はどうしたらよいですか。
  - ・欲しがるのに卒乳してしまってよいですか。
  - ・フォローアップミルクはいつまで。
  - ・1歳半ですが、母乳をやめないとむし歯になりますか。
  - ・卒乳に失敗しました。卒乳したいのですが。
- [C. 歯・歯並び・口の疑問] ..... 31
- ・舌に白いかすがあり、ブツブツがあります。
  - ・舌の先がハート形になっています。
  - ・そろそろ1歳になりますが、まだ歯が生えてこないのが心配です。
  - ・乳歯が生える順番は決まっているのですか。
  - ・乳歯はどうして必要ですか。
  - ・乳歯の前歯が生えましたが隙間があって、並びがバラバラです。  
これから歯並びはまとまりますか。
  - ・1歳児ですが、反対咬合ではないかと心配です。
- [D. 離乳期までの歯みがきの疑問] ..... 35
- ・歯みがきはいつごろから始めたらよいですか。
  - ・上手な歯みがきの導入方法を教えてください。
  - ・歯ブラシとガーゼなどで拭くのとでは、どちらがよいですか。
  - ・歯みがきを嫌がる場合はどうしたらよいですか。

- ・歯みがきの回数は何回必要ですか。
- ・乳歯はいずれ抜けるのでそれほど真剣に手入れなどしなくてもよいのでは。

[E. その他の疑問] ..... 38

- ・キシリトールは赤ちゃんにあげてもよいですか。
- ・寝る前や夜間の授乳はむし歯になりやすいですか。
- ・おしゃぶりをすると歯並びが悪くなるのでしょうか。
- ・おしゃぶりは何歳までにやめるべきですか。
- ・6か月児ですが、指しゃぶりがひどくて心配です。
- ・歯医者さんデビューはいつごろがよいですか。

**2. 幼児期前半(1歳6か月～3歳まで)** ..... 41

[A. 食の疑問：好き嫌いについて] ..... 41

- ・この時期の好き嫌いについて教えてください。

[B. 食の疑問：食べない・食事に興味がない] ..... 43

- ・食べることに意欲がなく、食事を自分から食べようとしません。
- ・口の中にいつまでもためていて飲み込まないのですが。

[C. 食の疑問：その他] ..... 44

- ・手づかみ食べはやらせた方がよいと聞きますがどの程度必要ですか。
- ・白いご飯に何でも混ぜ込んで食べたがります。
- ・食事よりもお菓子を欲しがり困っています。
- ・いつも食べたがります。食べ過ぎが心配です。
- ・噛まないで飲み込むので心配です。
- ・前歯だけで食べています。奥歯で食べるようにするにはどうしたらよいですか。
- ・チューチュー吸うように食べるようになりました。

[D. 歯・口・その他の疑問] ..... 48

- ・歯みがきするとき歯みがき剤は必要ですか。
- ・歯の生え方が変で、みがき方が難しいのですが。
- ・1歳7か月ですが、乳房を噛むようになりました。
- ・寝る時にはまだ哺乳びんを使っています。やめる方法がわかりません。
- ・イオン飲料を飲みたがります。水がわりに与えても大丈夫ですか。

**3. 幼児期後半(3歳～6歳まで)** ..... 50

[A. 食の疑問：食と心理] ..... 50

- ・食べる意欲がなさそうです。
- ・場所が変わると食べません。
- ・幼稚園では食べられません。
- ・友だちと一緒に食事を嫌がります。
- ・食べるのが遅く、園でも一人で最後まで食べています。

[B. 食の疑問：好き嫌いについて] ..... 53

- ・この時期の好き嫌いについて教えてください。

[C. 食の疑問：こ食とは]	54
[D. 食の疑問：肥満・やせについて]	54
・あまりよく噛まずに早食いです。	
・食事中の飲み物は何がよいですか。	
・たくさん食べないと気が済まない(過食)ようで、肥満が心配です。	
・太りすぎているので、子どものダイエットを考えています。	
[E. 食の疑問：食と躰について]	56
・「好きな食べ物を買ってくれたらやる」と子どもは言いますが、最近これで行きたくないのか不安になります。	
・習い事の帰りにあめやチョコなどを友達と食べる習慣がついてしまいました。	
・泣いたときなど面倒なときにはすぐにお菓子を与えていますが、今後もそれで大丈夫ですか。	
・子どもの相手をするのが面倒なときについ食べ物を与えてしまいます。	
・しつけの手段として食べ物を使ってしまいがちなのですが。	
[F. その他の疑問]	59
・乳歯の前歯の間に隙間が出来てスキッ歯になっていますが、大丈夫ですか。	

## Ⅱ 成長・発達に関連して発生するQ&A

1. 子どもの歯・口・歯列について	60
[A. 歯・歯列の異常について]	60
・7か月児ですが、歯が生えてこないのが心配です。	
・歯の数が足りないと歯科健診で言われました。	
・真っ白なきれいな歯にする方法がありますか。	
・歯の色は真っ白じゃなくても大丈夫ですか。	
・歯の色の違いは何か原因がありますか。	
・前歯に淡い黄色の線があるのですが。	
・歯の先がぎざぎざしているのですが。	
・歯並びが悪くても大丈夫ですか。	
・歯並びをよくする方法(歯科治療以外)はありますか。	
2. むし歯とむし歯予防について	64
・どうしたらむし歯にならないですか。	
・むし歯は移りますか。	
・キシリトールって本当によいですか。	
・フッ化物は塗った方がよいですか。	
3. 歯みがきについて	66
・動物は歯みがきしていないのに、人はどうして歯みがきが必要なのか。	
・歯みがきの回数は1日何回必要ですか。	

- ・歯みがき習慣をつけるよい方法はありますか。
  - ・歯みがきを嫌がるときはどうしたらよいですか。
  - ・歯みがきペーストはどのようなものを使ったらよいですか。
- 4. 口唇・歯肉・舌・口腔粘膜** ..... 70
- ・生まれたばかりなのに、歯肉に歯のような白くて丸い膨らみがいくつもみえます。何でしょうか。
  - ・乳歯の奥歯が生える場所が柔らかく膨らんでいますが、大丈夫ですか。
  - ・歯肉から血が出るのですが、どうしたらよいですか。
- 5. 栄養について** ..... 74
- ・おやつは必要ですか。あげなくてはいけませんか。
  - ・おやつや飲み物の選び方と組み合わせを教えてください。
  - ・いつも食べたがります。食べすぎが心配です。
  - ・イオン飲料は飲ませてよいですか。
- 6. 食物アレルギーについて** ..... 76
- ・乳幼児がアレルギーを起こしやすい食品はなんですか。
  - ・豆腐を食べさせたら肌が赤くなってしまいました。次はいつ食べさせたらよいですか。
  - ・ミルクアレルギー(9~10か月)ですが、どのように開始したらよいですか。
  - ・9~10か月の時に小麦(うどん)・卵・鯛(すり身)でアレルギー(アナフィラキシー)を起こしたのですが、どのように開始したらよいですか。
  - ・卵はいつごろから食べたらよいですか。
  - ・卵はまだ食べていませんが、インフルエンザワクチンを打っても大丈夫ですか。
- 7. 嚥下機能に関連して** ..... 79
- [A. 窒息事故に注意したい食品]
- ・団子をのどに詰ませそうになりました。窒息事故に注意したい食品はどのようなものですか。
  - ・食べ物による事故を防ぐためにはどのようなことに注意すればよいですか。
- 8. 呼吸機能に関連して** ..... 80
- [A. 口呼吸について]
- ・口がいつも開いているのですが。
  - ・口がいつも開いている原因はどのようなことが考えられますか。
  - ・口呼吸だと何か悪影響がありますか。
  - ・口呼吸の子どもにはどのように対応したらよいですか。
- 9. 歯・口の習癖に関連して** ..... 82
- [A. 口の癖への対応について]
- ・歯ぎしりをしています。大丈夫ですか。
  - ・1歳半ですが、指しゃぶりがひどく心配です。
  - ・爪を噛む癖があります。何か問題がありますか。