

# 12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 虫歯予防



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



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。特に夜の歯磨き習慣がとても大事です。ほめてあげながら習慣にしましょう。