

子育てに関するお悩みなど、お気軽にご相談ください。

妊娠・子育てほっとステーション

北 区	(025)387-1340	秋葉区	(0250)25-5622
東 区	(025)250-2340	南 区	(025)372-6375
中央区	(025)223-7237	西 区	(025)264-7423
江南区	(025)382-4340	西蒲区	(0256)72-8372

妊娠から出産、育児までをフルサポート

にいがた  
子育て応援アプリ

by 母子モ



年齢にあわせて、役立つ情報を発信！  
予防接種や成長の記録など機能充実！

# 幼児食と歯の おはなし



## CONTENTS

お口の働きについて知ろう	2
1歳半～2歳頃	4
3歳頃	5
子どもの食事について知ろう	
楽しくおいしく食べるために	6
お悩み解決！よくあるお悩みにお答えします	8
作ってみよう！幼児食	10
子どものお口ケアについて知ろう	
むし歯予防 3つのポイント	12
健やかなお口をはぐくむために	14
家族みんなで取り組もう！	15

発行：新潟市保健所健康増進課  
〒950-0914 新潟市中央区紫竹山3丁目3番11号  
TEL (025)212-8157

リサイクル適性  
この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。

新潟市

## お口の働きについて知ろう

お口の働きは、食べること、話すことはもちろん、歯がため遊びや手づかみ食べなど日常のさまざまな経験を通じてはぐくまれます。

2歳児は、奥歯が生えてもかむ力が弱いので、大人と同じ食事ではまだ難しい時期です。

乳歯が生えそろう、「かむ力」が完成するまでは、歯の生え方に合わせて食品の大きさや固さ形状など、調理の工夫が必要です。

また、生えただけの歯はむし歯になりやすいため、むし歯予防が大切です。

## お口の働き



1歳半頃

2歳頃

3歳頃

### 歯の発育



12歯くらい

奥歯(第一乳臼歯)が生える



16歯くらい

奥歯(第二乳臼歯)が生える



20歯くらい

乳歯がすべて生えそろう



### 「食べる」機能

- 前歯で食べ物をかみとることができる。
- 奥歯ですりつぶすことができるようになるが、固いものや繊維の多いものはうまくかめない。
- 自分で食べたい意欲が出てきて、手づかみ食べを行ったり、スプーンやフォークを使うようになる。

- 奥歯がかみ合って安定し、しっかり食べ物をすりつぶすことができるようになる。
- 大人とほぼ同じような食事がとれるようになる。
- スプーンやフォークを上手に使えるようになる。

歯の生え方に合わせた食事のポイントを確認していきましょう！

次ページをチェック

## 1歳半～2歳頃 ～上下合わせて16本生える頃～



### この時期のお口の中の様子

奥歯が生えてきますが、歯のかむ面が小さく、大人と同じものを食べることはまだまだ難しい時期です。

固いものや繊維が多いものを、強くすりつぶすことはできません。

### 食材の固さ

「しんなりした炒め物」くらいが目安です。

### 食事のポイント

#### 歯の生え方やかむ力にあった食べ物を選ぼう

奥歯が生えそろうまでは、食べにくい食材があります。調理するときに工夫することで食べやすくなります。

食材の例	食べにくい理由	調理の工夫
豆 トマトなど	皮が口に残る	皮をむく
ブロッコリー ひき肉など	口の中でまとまりにくい	とろみをつける
レタス わかめなど	ペラペラしている	加熱して細かく切る
パン ゆで卵など	唾液を吸う	水分を含ませる
キャベツ きのこなど	繊維が強い	加熱してやわらかくする、小さく切る

※「こんにゃくやイカ」など弾力性が強い食べ物、「餅やこんにゃくゼリー」など誤嚥しやすい食べ物はこの時期には与えないようにしましょう。

#### 食べる姿勢を整えよう

猫背になっていたり、足が床についていないと力が入りにくく、うまくかめないことにつながります。



## 3歳頃 ～上下合わせて20本そろそろ頃～



### この時期のお口の中の様子

奥歯がしっかりかみ合っていて安定してきます。ある程度固いものや繊維のあるものも食べることができるようになります。

### 食材の固さ

大人より少しやわらかめが目安です。

### 食事のポイント

#### かむ力を育てよう

乳歯が生えそったら、かみ応えのある食材を取り入れて、かむ練習をしてみましょう！

#### おすすめ食材



りんごなどの果物



ごぼうなどの繊維の多い野菜

たくさんあります！よくかむことの効用



### 窒息事故に注意！

#### 注意が必要な食べ物とその対応

のどや気管に詰まる危険があるため、注意が必要です。

食材	対応
豆 ナッツ類 	5歳以下の子どもには食べさせない
ミニトマト ブドウ 	4等分に切る、調理してやわらかくする

#### その他気を付けること

●食べることに集中しよう  
食べ物を口に入れたまま、走ったり、笑ったり、泣いたり、声を出したりすると窒息・誤嚥するリスクが高まります。

# 楽しくおいしく食べるために

## POINT 1 規則正しい生活リズムを!

生活のリズムが乱れると、食事のリズムの乱れや、小食や遊び食べなどの原因になる場合があります。早寝早起きを心がけ、生活のリズムを整えましょう!



### 朝ごはん食べていますか?

朝ごはんを食べると良いこといっぱい!  
朝ごはんを食べていない...そんな人は、まずはおにぎり1個から始めてみませんか?

#### 朝ごはんを食べる人は食べない人に比べて...

- 食事の栄養バランスが良い
- 早寝早起きする人が多く、睡眠の質が良い
- イライラしないなど心の状態が良い
- 学力が高く、体力測定の結果が良い



参考:「食育」ってどんないいことがあるの?~エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと~統合版(令和元年度)

## POINT 2 子どもの頃からの食習慣が大切です!

子どもの頃に身についた食習慣は、その後の食習慣に影響を及ぼします。食事の内容や味付けを見直してみましょう!

### 食事の内容 主食・主菜・副菜をそろえて食べよう!

主食・主菜・副菜をそろえて食べることは、栄養バランスを整えるために大切です。

#### 主食

体のエネルギー源



#### 主菜

体を作る「もと」



#### 副菜

体の調子を整える



### 味付け 薄味を心がけよう!

濃い味付けを好んで食べていると、将来、生活習慣病になる危険性が高まります。家族で健康に過ごすために、大人の食事も見直してみませんか?

## POINT 3 おいしくおやつを楽しもう!

—おやつは食事の一部です—

子どもにとっておやつは、食事だけでは足りない栄養を補うものです。また、おやつは毎日のお楽しみでもあります。1日の食事できちんと栄養がとれていて欲しくないときは、無理にあげる必要はありません。

### おやつの時間

次の食事まで2~3時間空くように時間を決めましょう

### おやつの量

1日1~2回、1~2歳児合計100~200kcal  
3~5歳児合計200~250kcalが目安です。



### 50kcalおやつの例

~おすすめおやつ~								
季節の果物	りんご	1/3個	牛乳・乳製品	牛乳	75ml	その他	ロールパン	1/2個
	バナナ	1/2本		ヨーグルト	80g		さつまいも	1/5本
	みかん	1個						

簡単に作れるおやつを紹介! 11ページへ

Q 食べるのに時間がかかってしまう  
遊びながら食べる

A

子どもの食べるペースは一人ひとり違います。ある程度は子どものペースに任せ、食べるのに毎食1時間くらいかかってしまう場合は、下記の内容を確認してみましょう。

また、様々なことに興味が出てくる時期です。集中できず遊びながら食べてしまう場合も次の点を見直し、試してみてください。

試してみよう！

- 食事前にたくさん遊び、お腹を空かせる
- おやつの量や時間を見直す(P7参考)
- 食事以外に興味を引くものを近くに置かない
- テレビは消す
- 食べにくい食材や固さ、大きさになっていないか確認する(P4~5参考)

Q 口の中にためて飲み込まない  
かんだだけで口から出す

A

かむ力が完成すると、食べ物の特徴に応じて、適切にかみつづし飲み込めるようになります。かむ力が完成する3歳頃までは、調理方法や食べさせ方を工夫してみましょう。

試してみよう！

- 一口の量を減らしてみる
- 食べ物をやわらかく調理してみる
- 食べにくい食材や固さ、大きさになっていないか見直す(P4~5参考)

Q 好き嫌が多い



A

この時期の好き嫌いは一時的なものが  
多いのが特徴です。

無理強いはせず、少しずつその食べ物に慣れていけるよう、工夫してみましょう。

試してみよう！

- 盛り付けやいろどりなど見た目を工夫する
- 好きなもの、よく食べるものと一緒に出してみる
- 食べにくい食材や固さ、大きさになっていないか見直す(P4~5参考)

Q 小食/むら食い

A

食欲は体調や気分によって波があります。食べないことがあっても、心配しすぎず、1週間程度の食事状況を確認してみましょう。また、下の内容を確認し、試してみましょう。

試してみよう！

- 食事前にたくさん遊び、お腹を空かせる
- 規則正しい生活をする(P6参考)
- おやつ量や時間を見直す(P7参考)



## 作ってみよう！幼児食

### 主食

### おやつ

### 納豆おやき

食べにくいキャベツはゆでて細かく刻むことがポイントです！好きな野菜や、お家に余っている野菜を入れてもOK！



#### 材料(大人2人分+子ども1人分)

ご飯	300g
キャベツ	120g(1/10個)
卵	1個
納豆	1パック
納豆のタレ	1袋
ごま油	小さじ1と1/2
しょうゆ	少々

#### 作り方

- 1 キャベツはゆでて水気をしぼり、細かく刻む。
- 2 ご飯にキャベツ、納豆、納豆のタレを加えてまとまりやすいようにつぶしながら混ぜる。
- 3 卵を溶いて②に加える。
- 4 フライパンにごま油を熱し、③を大きいスプーンで落としてフライパンに押し付けながら両面を香ばしく焼き、仕上げにしょうゆを塗る。

【子ども1人分の栄養価(全体の1/5量)】

エネルギー：159kcal たんぱく質：5.0g 脂質：3.4g 炭水化物：28.7g 食塩相当量：0.1g

### 主菜

### 鶏肉のおろし煮

肉がパサつき、食べにくいときは汁気を多くすると食べやすくなります。



#### 材料(大人2人分+子ども1人分)

鶏もも肉(皮なし)	170g
小麦粉	大さじ1強
油	小さじ1
大根	100g
まいたけ	60g
★しょうゆ	小さじ2
★砂糖	小さじ1強
★酒	大さじ1強

#### 作り方

- 1 鶏もも肉は一口大に切り、小麦粉を薄くまぶす。
- 2 大根はすりおろし、まいたけは細かくほぐす。
- 3 フライパンに油を入れて熱し、鶏もも肉を焼く。
- 4 鍋に★とすりおろした大根を入れて火にかけ、煮立ったらまいたけと③を加えて煮る。

【子ども1人分の栄養価(全体の1/5量)】

エネルギー：69kcal たんぱく質：7.2g 脂質：2.8g 炭水化物：4.2g 食塩相当量：0.4g

### 副菜

### ほうれん草とトマトのツナドレッシングあえ

苦味があるほうれん草は、やわらかくなるまでしっかりゆでてアクを抜くことがポイントです。



#### 材料(大人2人+子ども1人)

ほうれん草	6株(120g)
トマト	1/3個(60g)
ツナ缶※	1/2缶
★酢	小さじ2
★しょうゆ	小さじ1/2
★砂糖	小さじ1弱

※ツナ缶は水煮、油漬けどちらでも可

#### 作り方

- 1 ほうれん草をやわらかくゆで、水気をかるくしぼったら1~2cmの長さに切る。
- 2 トマトは1cm角に切る。(皮が食べにくい場合は皮をむく)
- 3 ★を合わせて、ドレッシングを作る。
- 4 ボウルに①と②とツナを入れ、③のドレッシングで和える。

【子ども1人分の栄養価(全体の1/5量)】

エネルギー：28kcal たんぱく質：1.9g 脂質：1.6g 炭水化物：1.8g 食塩相当量：0.2g

### おやつ

### 簡単おやつ！きな粉マカロニ

きな粉とマカロニをポリ袋などに入れて振れば、子どもと一緒に楽しくおやつ作りができます！



#### 材料(子ども1人分)

マカロニ(乾)	10g
きな粉	2g
砂糖	2g

#### 作り方

- 1 マカロニはやわらかくゆでる。(ショートパスタでも良い)
- 2 きな粉、砂糖をよく混ぜておき、ゆであがったマカロニとよく混ぜる。
- 3 きな粉がマカロニにしっとりなじんだら完成。

【子ども1人分の栄養価】

エネルギー：52kcal たんぱく質：2.0g 脂質：0.7g 炭水化物：9.9g 食塩相当量：0g

## むし歯予防 3つのポイント

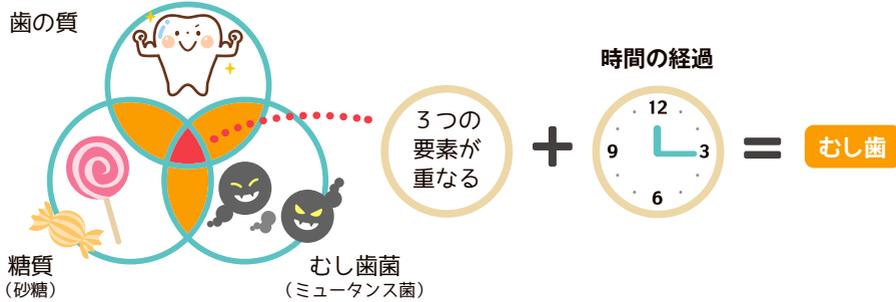


“歯”は、心身の健康を保つためには大切な器官です。

健康な歯をはぐくむと、将来のかけがえのない財産になります。

むし歯の原因は、①歯の質、②むし歯菌、③甘い飲食物の3つとなり、この3つがそろい時間がたつと、むし歯ができてしまいます。

歯の質は、生えて3年くらいは未成熟であり、特に酸に対して抵抗力が弱い状態です。



### むし歯予防3つのポイント

#### POINT 1

歯の質を強化する  
フッ化物を利用しよう

#### POINT 2

むし歯菌を減らす  
毎日仕上げみがきをしよう

#### POINT 3

適切な甘味摂取  
おやつは1日2回まで  
飲み物は水かお茶

### POINT 1 歯の質を強くしましょう - フッ化物を利用しよう -

#### うがいができない3歳頃までは

歯科医院で定期的にフッ化物を塗ってもらいましょう。

#### うがいができる4歳頃からは

フッ化物を含んだ水でぶくぶくうがい(フッ化物洗口)をする習慣を付けましょう。新潟市では園児(年中組)を対象としたフッ化物洗口を実施、推進しています。なお、フッ化物塗布はかかりつけ歯科医に相談しましょう。

#### 家庭では 毎日使おう！フッ化物配合歯みがき剤

市販の歯みがき剤は、ほとんどの物にフッ化物が含まれています。

「フッ素配合」



#### 歯みがきの後は

使用後のうがいは、少量の水(10~15ml)で1回にします。うがいができない場合は、ティッシュで軽くふき取ります。

#### 使用量のめやす

年齢	歯みがき剤の量
6か月~2歳	米粒大ほど
3~5歳	5mm以下

### POINT 2 むし歯菌を減らしましょう - 毎日仕上げみがきをしよう -

一番最後に生える乳歯(一番奥の奥歯、第二乳臼歯)は、2歳~3歳にかけて生えます。仕上げみがきの際に、お口の中に変化がないか毎日よく見てあげてください。

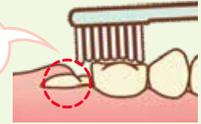
子どもだけではみがき残しが出やすいので、小学校中学年までは保護者が仕上げみがきをしましょう。



萌出途中の第二乳臼歯

奥歯の萌出途中は歯ブラシが届きにくい

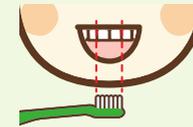
ハブラシがとどかないよ



### 歯みがきのポイント

#### 歯ブラシ

仕上げみがき用の歯ブラシは、毛のついた部分が、乳歯の前歯2本分くらいのサイズが良いです。



姿勢は、保護者の膝の上に子どもの頭をのせて、寝かせてみがきます。歯ブラシはえんぴつ持ちにして、歯ブラシが当たっているところをよく見ながら、小刻みに動かします。

かんでしまい、すぐに毛が開く場合は、子ども用と仕上げみがき用の2本用意すると良いです。



前歯を磨くとき  
片方の指で唇を軽くめくります。

奥歯を磨くとき  
片方の指でほっぺたを軽く横に引きます。



#### デンタルフロス

歯と歯のすき間がないところは、歯垢がたまりやすく、歯ブラシだけではきれいにできません。

子ども用デンタルフロスを使用し、歯と歯の間もきれいにしましょう。



デンタルフロスは、大人用では大きすぎるので、子ども用を使いましょう

### POINT 3 おやつが乱れていませんか？ - 甘味摂取は適切に -

おやつは糖質はむし歯菌の大好物。歯垢が残っているとむし歯だけでなく歯ぐきの病気である歯肉炎の原因になります。

おやつは1日1~2回までとし、時間を決め、組み合わせにも気をつけて与えましょう。飲み物の基本は、水かお茶がいいですね。

おいしくおやつを楽しもう！7ページへ

お口をつかった遊びにチャレンジ

お口の機能は、成長とともに発達します。  
 子どもの頃にお口の機能をしっかりと使い、はぐくむことが大切です。

シャボン玉吹き

風車回し

風船ふくらまし

ストローぶくぶく



ちゃんと鼻で息をしていますか

口呼吸により、口の中が乾燥するため、歯と歯ぐきを守っているだ液が行き渡らず、だ液によるお口の中の自浄作用が十分に行えません。そのため、むし歯や歯周病、口臭にも関係します。そのほか、歯並びや顔立ちにも影響します。

子どもがポカンと口を開けたままのことが多い場合は、声をかけ、口を閉じて鼻で呼吸することをうながしてあげましょう。

また、鼻炎の治療が必要な場合もあります。

歯ブラシによる事故を防ぎましょう

歯ブラシをくわえたまま転倒すると、歯ブラシが上あごや頬、のどに突き刺さる等の重大事故につながります。以下のポイントに注意しましょう。

- ・乳幼児に歯ブラシを持たせたまま歩き回させない。
- ・歯ブラシは乳幼児の手の届かないところに保管する。
- ・乳幼児が一人で歯みがきをする際は、保護者がそばに付き添い注意を払う。
- ・イスや踏み台などから転落することもあるので、不安定な場所では歯みがきしない。

〈事例1 歯みがき中に歩いて転倒〉 〈事例2 歯みがき中に物にぶつかる〉 〈事例3 歯みがき中に椅子から転落〉



参考：消費者庁、独立行政法人国民生活センター「乳幼児の歯ブラシによる事故に注意！」H25.3.28より

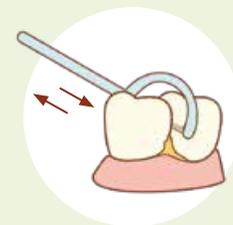
ゆっくりよくかみ、味わう習慣づくり

よくかみ、歯ごたえや舌ざわりなど食感も楽しみ、味わいましょう。  
 かむ回数は、ひとくち30回を目安にすると良いです。  
 また、家族そろって食卓を囲み楽しい雰囲気の中で食べることで、おいしさが一層増します。

歯みがきに<sup>プラス</sup>デンタルフロス

20歳以上の約8割が歯周病にかかっているといわれています。

歯ブラシのみでは歯と歯の間の歯垢を取り除けません。  
 デンタルフロスを1日1回は使うようにしましょう。



禁煙に取り組んでみませんか

タバコの影響を最初に受けるのがお口です。喫煙は、口臭や歯ぐきの黒ずみにつながるほか、歯周病を悪化させ、さらに歯を失う原因になります。

禁煙すると、歯ぐきが健康になるほか、味覚が戻り、食べ物のおいしさが分かりやすくなります。

歯科医院でプロフェッショナルケアを受けましょう

毎日のセルフケアに、歯科医院で行うプロフェッショナルケアをプラスすることでお口の健康はさらに向上します。子どもも大人も、家族みんなが、かかりつけ歯科医をもちましょう。

歯科医院で行うプロフェッショナルケア

- ・むし歯や歯周病がないかチェックする
- ・自分のお口に合ったセルフケア方法のアドバイス
- ・歯のクリーニング(自分できれいにできない歯石の除去など)



お知らせ 「新潟市成人歯科健診」を実施中

対象の方は、利用してください。

対象者 40歳、50歳  
 受診券 対象者へ個別通知