

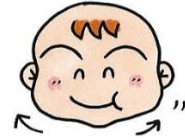
## 9~11か月頃のおくち



### おくちの中を見てください

- ・前歯が上下に生えて、奥のほうの歯ぐきがふくらみ、硬くなってきます。
- ・舌が左右に動くようになります。

食べ物を上下の歯ぐきでつぶして食べることができるようになります



### コップを使う練習(おくちの機能を育てましょう)

- Step1 : ティースプーンに水分を入れ横向きの下唇につけ、吸い込むのを待ちます。上唇が水面につかないときは指で軽く押し下げます。
- Step2 : 大きめのスプーンを使って、同じようにやってみます。
- Step3 : ふちの広い浅めのコップで、赤ちゃんの口元に運び、ゆっくりコップを傾け、ひとくちずつ飲む練習をします。
- Step4 : 持ち手がついたカップなどを、自分で持たせてあげてもいいでしょう。



赤ちゃんは生後~6か月くらいまでは鼻で息をしながら反射的に飲んでいきます。離乳食を食べるころになると、鼻で息をせずに飲み込むことができる【自分でコントロールして飲むことができる】ようになってきます。この時期にストローやスパウトを先に使うと、反射的に飲むことが続き、おくちの発達に影響します。また上唇をあまり動かさないで、上唇小帯の発達が遅れ、歯列などに影響する場合があります。



### 歯ブラシをしてみましよう

- ・赤ちゃんの機嫌がいいときに大人のおひざの上にあおむけにゴロンさせ、おくちを開けさせます(人差し指で唇をめくって歯が見えるようにします)
- ・歯ブラシはペングリップ持ち\*で歯にまっすぐに当てます。
- ・小さく横に動かし、同じ場所を軽い力で10回ほどこすります。
- ・上唇小帯をひっかけると痛いので、指でカバーしてあげましょう。



\*ペングリップ持ちとは鉛筆を持つように握ることです

上手におくちを開けられたら、たくさんほめてあげてください。大人が楽しそうに歯磨きする姿を見せましょう。

上唇小帯

