

子どもの成長に合わせて楽しい食生活を

食

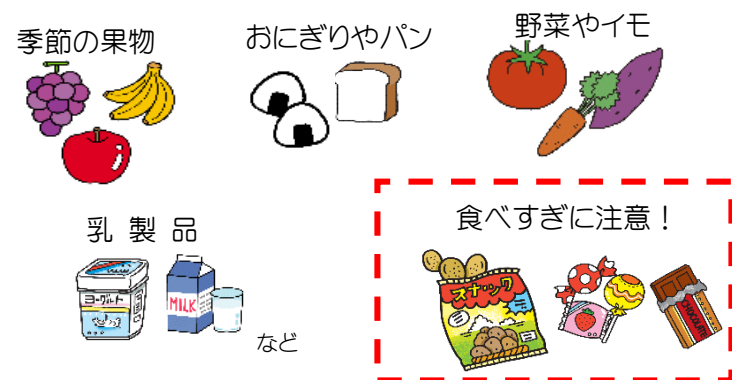
まずは、朝ご飯の時間を決めましょう

生活リズムが乱れると眠れない、食欲が出ないなど体の調子まで乱れてしまいます。朝ご飯の時間が決まれば、自然とその後の昼食やおやつの時間も決まってくる。食事や起床・就寝時間を毎日同じ時間にすることを心がけてみましょう。

おやつは4番目の食事

おやつは食事で十分な量をとることができない幼児にとって栄養補給の役割があります。

●どんなおやつがいいのかな？
たとえば...



※あまいものだけでは足りない栄養素は補えません。

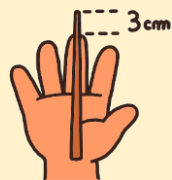
●お茶や水、牛乳などと組み合わせて水分も補給しましょう！

幼児期のお悩み～Q&A～

Q お箸はいつから使えるようになる？

A 3歳は**お箸を使い始める時期**です。

お箸に興味を持つようになったら、握りやすく、身長に合った長さのお箸を選んであげましょう。



最初は上手に食べることができないかもしれませんが、少しずつ練習していきましょう。

Q 好き嫌いする場合には？

A 好き嫌いは自己主張ができて味覚が発達したというお子さんが成長している証です。

- 食べてくれなくてもあきらめずに料理法や味付けを工夫してあげましょう。
- 大人がおいしそうに食べる様子を見せましょう。
- 買い物で食材を選ばせたり、一緒に作ったりすることで食べものに親しみがわいてきます。自分が関われば少しずつ苦手食材にチャレンジしてみようという気持ちになるかもしれません。



歯

楽しみながら歯みがきを習慣にしましょう。

歯みがきは順調にできていますか？
食後の歯みがき習慣がついてきたら、歯をきれいにみがくようによくふうをします。みがく場所を示しながら一緒に歯みがきしましょう。この時期から仕上げみがきが大事になってきます。

歯みがきのしかた

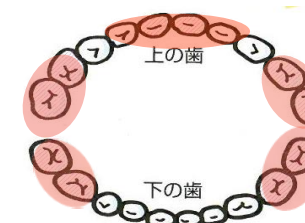
ひざの上に子どもの頭をのせる。歯ブラシはペンを持つようにする。子どもの歯をよく見てみがく。

- ほめながらみがこう
- 「イーが上手だね！」
- 「アーってできるかな？」
- ピカピカだね



仕上げみがきは危険地域を重点的に！

歯と歯のあいだは汚れがたまりやすく、むし歯になりやすい所です。乳歯はむし歯の進行が早く、気がつかないうちにむし歯ができてしまいます。仕上げみがきは、子どもがみがきにくい所を手早くみがいてあげましょう。



むし歯になりやすいところ

- 奥歯のかみ合わせ面
- 上の前歯と前歯の間
- 歯と歯肉の境目

フッ素を塗って歯を強くしましょう

6歳頃までむし歯菌を寄せ付けない強い歯になるには、フッ素塗布やシーラント(予防填塞)が効果的です。かかりつけの歯科で相談しましょう。

今は大変でも永久歯が生えそろうたときにむし歯がない状態の歯を目標にするとがんばれますよ！



Q 指しゃぶりをやめるにはどうしたらよいのでしょうか？

A 話すことがわかること「聞き分け」ができるようになると何かをきっかけにやめられるようです。健診時に先生などの声かけでやめることもあります。すぐにはやめられないので日頃から話題に出し、準備をしましょう。困っていたら相談してくださいね。