



子どもの歯について気になること Q&A

Q 食事中に食べ物をためていて、なかなか飲み込もうとしません。
吐き出す時もありますがどうすればよいでしょうか？



A 乳歯の奥歯が生えたばかりの頃ですと、噛んですりつぶす動きがまだ未熟なため、たとえば繊維の強い肉や野菜、弾力性の強い食品（おもちやこんにゃくなど）などは、なかなか飲み込めないことが多いです。

無理に飲み込もうと噛まずに丸飲みする癖がつくこともあり、顎の成長の妨げになってしまうことがあります。

奥歯が生えそろうまでは、形のあるやわらかい食品（煮込みハンバーグやおでんの大根など）を与えてみてください。

注意として、奥歯が生えそろって噛めるようになってきているのに、いつまでも噛まなくても食べられる軟らかいものしか食べていないと、噛む気がなくなりこちらもまた丸飲みの癖がつくことがあります。

【何歳になったら】より

【この歯（例えば奥歯）が生えて食べられるようになったら】

を基準に食品を変えてみることをおすすめします。

また、お子さんご自身の食欲があまりない場合もあります。

おやつやジュースを与えず、食事の時間にお腹がすけるように生活リズムをつけることを目指してみてください。

◎おすすめの食べ物
煮込みハンバーグ
おでんの大根



×もぐもぐする時間が長い食べ物
ステーキやほうれん草・小松菜など



お子さんのお口の事でお困りのことがあれば、お気軽にお問い合わせください。



いいじま 歯科
クリニック

こども（8歳以下）
歯ならび勉強会



TEL.0254-23-0648

診療時間 8:30~17:00
休診日 日曜/祝日/水曜午前

小児歯科相談
申し込み専用



小児歯科
ホームページ



Instagram
小児歯科
インスタグラム

