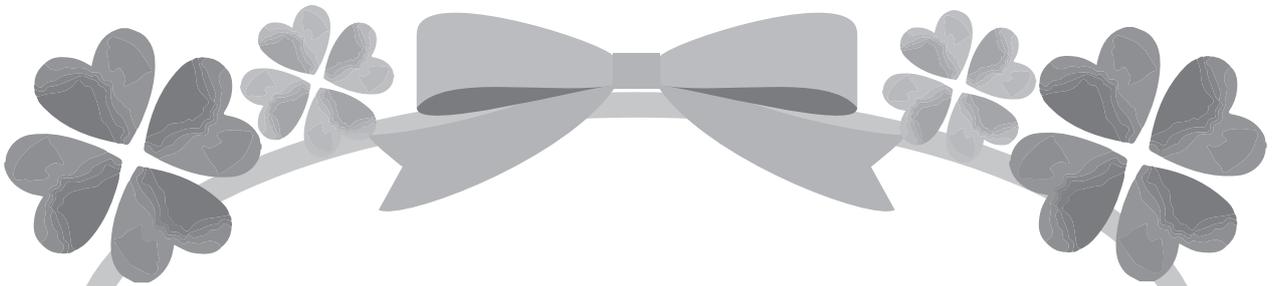




かもまる  
いわき市としょかん  
キャラクター

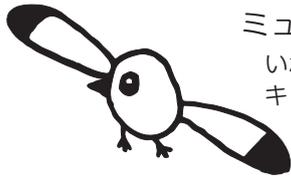


# 10か月からの 赤ちゃん



いわき市

# もくじ



ミュウ  
いわき市マスコット  
キャラクター



はじめに	
お父さん、お母さんへ	・P 1
離乳食のすすめ方	・P 2～3
子どもの歯のお話	・P 4～5
子どもの育つみちすじ	・P 6～7
子どもと遊ぼう	・P 8～9
ことばを育む関わり方	・P 9
赤ちゃんと一緒に絵本を楽しもう！	・P 10
子どもの事故予防	・P 10～11
子育て情報	・P 12
困ったときの相談先	・裏表紙





# お父さん、お母さんへ



心を育てる・からだをつくる



赤ちゃんは全身でお父さん・お母さんを受け止めています。

毎日の暮らしをとおして、人として「共に生きる」ことを赤ちゃんに伝えてください。それは、一日一日の積み重ねです。特別なことではありません。

赤ちゃんの成長は、すこやかな心とからだが基になります。



すこやかな心は、「自分を信じて、よりよく生きようとする力」であり、お父さんやお母さんとの日々のやり取りから「人を信じる」「人を愛する」ことを獲得することによって育ちます。

すこやかなからだは、日々の生活からつくられます。



「早寝早起き」「寝る子は育つ」は脳の記憶の整理につながり、「よく遊び、よく学べ」は、様々な感覚の統合につながります。

すこやかな心とからだを基に、赤ちゃんは、お父さん・お母さんという「安全地帯」から外の世界へ、一步一步踏みだしていきます。



# 離乳食のすすめ方

食事リズムを大切に1日3回食で、家族で楽しく食事をしましょう。

## 進め方

### 食品の選択

いろいろな食材を試してみましょう

- ★魚類→青身の魚
- ★肉類→鶏肉の他に豚肉など
- ★大豆製品→生揚げなど

### 食材の固さ

バナナのやわらかさ  
(歯ぐきでつぶせる固さ)

お母さんの指の腹で  
つぶせる程度



### 食べる機能の目安

- 舌は前後・左右・上下に動くようになる。  
(舌で歯ぐきに食べ物をのせる)
- 歯ぐきで食べ物をつぶせるようになる。
- 柔らかいものを前歯でかじりとれるようになる。



## ワンポイントアドバイス

- ・味付け前のおとなの食事から取り分けるなど、準備が負担にならないよう進めていきましょう。
- ・ベビーフードは調理や味付けの参考にしたり、お出かけの時など、上手に活用しましょう。
- ・離乳食の摂取量が増えると、徐々にミルクの量は減ってきます。

### ★手づかみ食べは、自分で食べるようになるための練習★

#### 主な役割

- ・固さや感触を体験する。
- ・食べ物をつかむ力加減や口に運ぶ動作を学ぶ。
- ・自分のひと口の量やかむ力加減を身につける。
- ・食べ物に関心を持つようになる。

#### ポイント

- ・おにぎりやスティック状のゆで野菜など、手づかみができて簡単につぶせるメニューにしましょう。
- ・食べ始める前に、ビニールシートを敷き、手の届くところにおしぼりを用意しておくといいでしょ。



### 食品の選択



- 牛乳を飲ませるのは1歳から。それまでは食材として使いましょう。
- はちみつは満1歳まで食べさせないように注意する。

### 食べ方の目安

- 3回食で食事のリズムをつけましょう。
- 家族で楽しい食事体験を積みましょう。
- 手にもって食べる練習をする時期です。

### 味付け

#### 後期…風味付け程度に

後期以降もだしと食材を煮ただけで美味しくければ、調味料を入れる必要はありません。新鮮な食材を選んで素材の味を楽しみましょう。

### 不足しがちな鉄分など

この時期は、鉄が不足しやすいので、赤身の魚や肉、レバー、緑黄色野菜など鉄を多く含む食材を積極的に取り入れましょう。



これらの量は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて、食事の量を調整しましょう。



月 齢	9か月～11か月頃 (離乳食後期)		12か月～18か月頃 (離乳食完了期)		
<食べ方の目安>	○食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ○誰かと一緒に食べることを通じて、食の楽しい体験を積み重ねる。		○1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。 ○手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やす。		
<食事の目安> 調理形態	歯ぐきでつぶせる固さ (指でつぶせるバナナぐらいの目安)		歯ぐきでかめる固さ (肉団子ぐらいが目安)		
一回当たりの目安量	I 働く力や 体温となる	穀類 全がゆ90g～軟飯80g 	軟飯90g～ご飯80g 		
	II からだの調子を整える	野菜・果物 やわらかいかたまり 30～40g 	緑黄色野菜を積極的に使う 40～50g 		
	III からだを作る	魚  15g	やわらか煮の破片 や肉団子など ↓ やわらかい切り身 魚や肉など	15～20g	
		または肉  15g		15～20g	
		または豆腐  45g		50～55g	
または卵  全卵 1/2個		全卵 1/2個～2/3個			
または乳製品  80g	100g				
<授乳リズム> 母乳、ミルクは、授乳リズムを作り飲ませましょう。 (掲載したものは参考例)					

### 離乳食・ミルクの時間帯目安

時間	6:00	10:00	14:00	18:00	20:00	22:00
生活内容	起床 授乳 パッチリ目覚め	離乳食+授乳 ねんね 遊び散歩	離乳食+授乳 ねんね 遊び散歩	離乳食+授乳 ねんね 遊び散歩	授乳	授乳 就寝
量 (ml)	乳	離乳食	離乳食	離乳食	乳	乳



は胃袋の大きさ200mlを表す



は離乳食を表す

### 離乳食後期のすすめ方～動画～

主に離乳食後期に関する内容の動画です。



### ～フォローアップ ミルクについて～

フォローアップミルクは、母乳またはミルクの代替品ではなく、牛乳の代用として開発されたミルクです。牛乳に不足している鉄などのミネラルやビタミンなどを多く含んでいるので、離乳食が順調に進まず、鉄分の不足のリスクが高い場合などに、必要に応じて使用します。

# 子どもの歯のお話

## むし歯はどうしてできるの？



むし歯菌は、1歳7か月～2歳7か月に感染、定着しやすいと言われており、むし歯になりやすい乳歯は、主に「上の前歯」「奥歯の溝」「奥歯の歯と歯の間」です。  
むし歯菌は、唾液によって感染するので、食器の共有はしないように注意しましょう。

## むし歯を予防するために

### フッ素(フッ化物)

歯の質を強くする効果を持ち、歯が生え始めたら年2～3回程度、歯科医院で塗布してもらうと効果的です。自宅では低濃度のフッ素配合歯みがき剤を継続的に使うことで効果が期待できます。

### 糖分の摂り方

歯を溶かす酸を作らせないために、ジュース(野菜ジュース、スポーツ飲料含む)や、あめ、チョコレートなど、歯に残りやすい甘い物を1日何度も摂らないように気をつけましょう。



### 食べる時間

むし歯菌が作った酸によって溶けた歯は、唾液により少しずつ修復されますが、だらだら食べていると、修復の時間が取れず、むし歯になりやすくなります。食事もおやつも時間を決めて食べましょう。

### 歯みがき

食べかすからできたネバネバ(歯垢)は、歯ブラシを使わないと取り除けません。1日1回、特に夜寝る前の歯みがきの習慣を作りましょう。

※歯科医院での定期的なメンテナンスも大切です。親子でかかりつけ歯科医を持ちましょう。

## 子どもの歯の手入れ ～歯が生える前から～

### ●お口の周りやほっぺで遊ぼう

お口の周りは敏感です。遊びを通して、口の中を触られることにならしていきましょう。



### ●子どもが膝の上にあおむけに寝ることに慣れる

こどもの機嫌がよい時に膝に寝かせ、歌を歌ったりしてみましょう。



### ●歯みがきのお手本は、パパとママ

家族の歯みがきを見せてあげましょう。



手に持ったものを何でも口にもっていく時期になったら、歯がなくても小さめの歯ブラシを持たせて慣れさせていきましょう。※歯ブラシを持たせる場合は、危なくないよう保護者が見守っている中で、抱っこや座った姿勢で行いましょう。

## 子どもの歯の手入れ ～歯が生えてから～



お口の中をよく見ながら、指や歯ブラシで軽くタッチしてみる。  
まずは、楽しくお手入れを始めましょう。



●ぬらしたガーゼで、歯を軽くふいてあげましょう。

おとなの人差し指にガーゼをまき、優しく歯をふく。

歯が4本生えそろったら歯ブラシを使い仕上げみがきを始めましょう

上唇と歯ぐきをつなぐ筋(上唇小帯)の周りは、特に敏感な場所です。

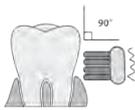


歯ブラシを持っていない方の人差し指で、上唇小帯に歯ブラシが触れないようガードしながら、うわ唇をめくり、歯がしっかり見えるようにする。



### 歯ブラシの当て方

#### 基本



歯ブラシの毛先を歯の側面にまっすぐにあて、小刻みに動かして1～2本ずつみがく。  
(毛先が広がらない程度に、軽い力でみがく)

#### 前歯



前歯の裏側は、かきだすようにみがく。

#### 奥歯



かみあわせ面は、食べ物をかきだすようにみがく。

●気をつけて仕上げみがきをするところ(むし歯になりやすいところ)



歯と歯の間



歯と歯ぐきの境目

## 子どもの歯の手入れ ～仕上げ磨きを嫌がる時～

自我が芽生える頃から「歯みがきイヤイヤ!」「自分で!」「仕上げみがきはイヤ!」の時期です。そんな時には、次のような工夫をしてみましょう。

好きな姿勢で



場所を変えて



人を変えて



大変だけど成長の一つ



### 歯ピカリ教室

「歯みがきを嫌がる」「むし歯予防の方法」などについて楽しく学ぶ教室です。



### 10か月児健康診査「歯のお話」動画

仕上げみがきの仕方などむし歯予防に関する動画です。

