



知っ得情報

はっぴー食育通信



お子さんの食生活とお口の健康づくりについて様々なテーマで、みなさんのお役に立てるような情報を子育て支援課の管理栄養士と歯科衛生士から毎月発信します！

今月の食生活のテーマは
「手づかみ食べにチャレンジ」

生後9か月を過ぎると、ご飯を手で触りたそうにする仕草が見え始めるかもしれません。そんな時は、積極的に触らせてあげましょう。手づかみ食べの第一歩になります！

手づかみ食べの役割

- ★目で食べ物大きさや形を認識する
- ★食べ物の固さや温度を確認する
- ★食べ物を握る力加減を覚える
- ★目、手、口の協調運動の向上
- ★自分で食べたいという意欲を育む

手づかみ食べが上達すると、スプーンを自分で持って上手に使えるようになります。

手づかみ食べの最初のメニューは？

まずは、「切るだけ」のメニューから始めましょう。

【おすすめの食材】

- ・茹でた野菜
(にんじん、さつまいも、じゃがいも、大根等)
- ・バナナやイチゴ
- ・小さく切ったパン

【適切な大きさや固さ】

- スティック状
太さ：5mm～1cm 角
長さ：4～6cm 程度
- 輪切りや半月切り
厚み：8mm 程度



※手が汚れるのが苦手なお子さんもあります。手づかみ食べを無理にさせず、見守りましょう。

今月のお口のテーマは
「フッ素」のこと

「フッ素」は正確には「フッ化物」といいます。むし歯になりにくい強い歯を作ったり、むし歯菌の活動を抑える効果があります。

最近、ドラッグストアなどでも見かける「高濃度フッ素」の大人用歯みがき剤が増えてきましたね。高濃度パッケージの商品には“6歳未満の使用は控える”“こどもの手の届かないところに保管”と書かれているのでフッ化物入り歯みがき剤を使用する際は、こども用の歯みがき剤(ジェルタイプなど)を選びましょう。歯みがき剤は適性量を守りましょう↓ ※保護者がみがく時に使用すること

歯の生え始め～2歳	1000ppm 程度のもの。米粒程度(1～2mm)
3～5歳	1000ppm 程度のもの。グリーンピース程度(5mm 程度)
6歳～成人	1400～1500ppm の高濃度。歯ブラシ全体に 1.5～2cm

フッ化物がずっと歯の表面に付着して防いでくれるわけではありません。時間が経つと唾液で流れてしまうので、普段から歯垢が付かないようにしていねいに歯をみがくことも大切です。

また、上下の乳歯の前歯が生える時期から歯科医院でのフッ化物塗布もおすすめします。