



～食べる・話す・呼吸する力は、歯並びの土台。日常生活から育ちます～

これで合ってる？

0～1歳ママの『お口の育ち』連続講座

本講座では、食べる・話す・呼吸する力が育つ道すじを「口腔育成」の視点で、わかりやすくお伝えします。

できていないことを評価する場ではありません。
「今のわが子で大丈夫」と感じていただける時間です。



1回目 | 土台作り編

お口の育ちは、歯が生える前から始まっています

～姿勢・呼吸・環境づくり～

抱っこ・寝かせ方・遊ばせ方など
いつもの関わりが、お口育ちの土台に
なります。
特別なことをしなくてもできる
ポイントをお伝えします。

2回目 | 離乳食と口腔発達編

離乳食、これでいいのかな？

～食べる練習で育つ力～

離乳食は、食べる栄養だけでなく
舌や唇、あごの使い方を育て、
歯並びの土台をつくる時期です。

3回目 | 機能アップ編

遊びがいちばんのトレーニング

～遊びの中で育つ お口の力～

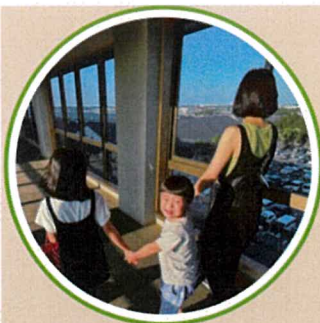
お口の体操などの必要はありません。
遊びや関わりの中で育つ
『食べる・話す・呼吸する力』を
ご紹介します。

4回目 | 虫歯の成り立ちと予防ケア編

虫歯は、歯磨き前から始まっています

～0～1歳からの予防ケア～

虫歯の原因は、歯の問題だけでは
ありません。
生活習慣や関わり方を見直しながら、
無理なくできる予防ケアを
お伝えします。



熊木恵梨 歯科衛生士/口育士

『0～1歳のお口育てサポーター』

歯科衛生士としてまた子育ての経験をもとに、お口育てサポーターとして
抱っこ、寝かせ方、遊び、離乳食など、日常生活の中でできる
お口の育ちの土台づくりを、日常の中でできる形でお伝えしています。