

# TOTSUKA 6



GREEN×EXPO 2027  
YOKOHAMA JAPAN

2027年国際園芸博覧会 2027年3月~9月横浜・上瀬谷



No.344

## 戸塚ですくすく!

食事



&

歯と口



## こどものすこやかガイド

※ここで紹介している内容は、あくまで目安です。子どもの成長のスピードやタイミングには個人差があります。周りとは比べすぎず、過度に心配せずにあたたかく見守ってあげましょう。

乳幼児期の食事やお口は、健康な体を作るうえでとても大切です。区では子どもの成長に合わせた歯みがきや離乳食開始の講座を開催するなど、切れ目のないサポートを提供しています。月齢ごとの子育てワンポイントとあわせてご紹介します。



おいしいね~  
じょうずだね~

### 離乳食・歯みがき、どう始める?



👉4~6か月

#### 戸塚ですくすく! はじめての歯びか教室

歯みがきや離乳食の開始に向けての講座  
▶月1回実施



子育てポイント!



離乳食の開始は5・6か月頃が目安。個人差があるので、様子を見ながら焦らずに。



スキンシップで頬や口唇をやさしく触って、歯みがきのための「触られる経験」づくりを。

誕生!

3か月



6か月



9か月



12か月(1歳)



### 離乳食、これでいいのかな?



👉7~8か月

#### 戸塚ですくすく! 離乳食教室

離乳食中期の進め方についての講座  
▶月1回実施



子育てポイント!



舌と上あごでつぶせる触感を楽しめる時期。豆腐ぐらいの固さを目安に、形のある食事に少しずつステップアップ!



何でも口に入れたがる頃。歯みがきに「慣れる」ことを大切に。前歯が4本生えてきたら仕上げみがきも!

### 偏食、嫌がる歯みがき、どうしよう...



👉1歳~1歳6か月

#### 戸塚ですくすく! 1歳からの食事と歯みがきレッスン

幼児食と歯みがきの習慣化に向けての講座  
▶隔月実施



子育てポイント!



一度食べられなくても味付けや盛り付けを変えて再挑戦。食事に集中できる環境作りも大切。



奥歯も生えてくる時期。毎日の歯みがきでは、口の中がよく見える寝かせみがきの姿勢がオススメ。

### 食事や歯みがき、好きになってもらいたい!



👉1歳6か月~3歳

#### 戸塚ですくすく! おいしいおはなしよみきかせ

「食べたらみがく」が楽しくなるよみきかせ会  
▶年2回実施



子育てポイント!



お腹が空いて食事を迎えられるよう、規則正しい生活リズムを。料理のお手伝いを通して、食事への興味を広げて。



うがいや自分みがきも始めつつ、保護者の仕上げみがきでしっかりと! 「食べたら歯みがき」を習慣に。

### 教室受講者の声

歯や離乳食の基本を知ることができた



気になっていた小さなことにも丁寧に答えてもらった

### 個別相談もあります!

- 子育て食生活相談
- 乳幼児歯科相談



詳細はこちら!



▲市WEB

📄 次回の開催情報は本紙12ページをチェック!

区役所健康づくり係 (Tel) 866-8426~7 (Fax) 865-3963

