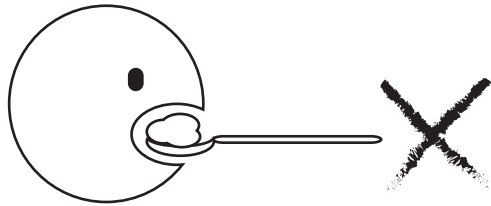
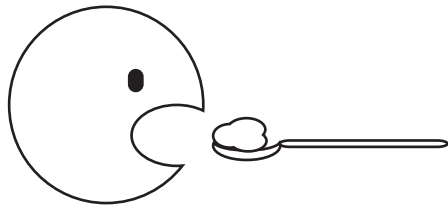


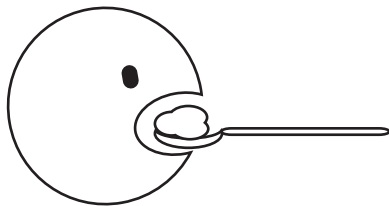
スプーンで食べ物を与えるときは・・・



子どもの口の中までスプーンを入れず

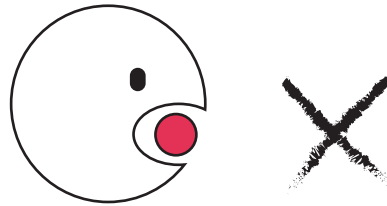


スプーンを口の前で止めて

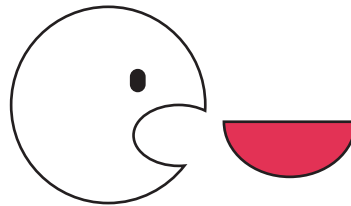


子どもが自分から食べ物を食べるように仕向けましょう。口の機能の発達に役立ちます。

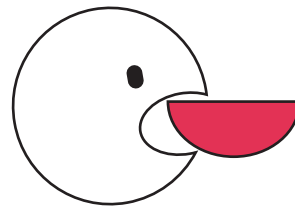
食べ物を食べさせるときは・・・



一口大のものをまるごと口に入れると窒息事故につながる可能性があります。



ある程度大きさのあるかたまりから、



自分の前歯で噛みきって食べるようにするのが安全です

清涼飲料水に注意

(スポーツドリンクも含まれます)

清涼飲料水（スポーツドリンクも含む）は糖分が多く、かつ酸性なのでむし歯になりやすい。

- のどの渇きなら、水かお茶
- 大量の汗や脱水症対策には、経口補水液
- 経口補水液の基本は、ブドウ糖 2%、Na 50mEq/L（食塩水として 0.3%）

< 脱水症の一般的症状 >

めまい・立ちくらみ、皮膚がカサつく、便秘、食欲不振、微熱、筋肉がつる、こむら返り、足のスネのむくみ、心拍数の増加（頻脈）など

< 子どもの脱水症のサイン >

- 1 機嫌が悪い、泣いてばかりいる
- 2 元気がない
- 3 おむつが濡れていない
- 4 暑いところで汗が出ない
- 5 ふらつく、頭痛を訴える など

よくかんで食べましょう

- 一口 30 回を目安に
- そのためにはよくかまないと飲み込めないような食形態にする



Ibaraki Dental Association

公益社団法人 茨城県歯科医師会