

はじめに

「乳幼児の口腔育成と食育は、切っても切れない」と考えてはいても、歯科と食育をどのように結び付ければいいのか、どのように診療メニューに組み込めばいいのか悩んでいる方が多いのではないのでしょうか。

まして、0歳児からの食育や予防となると、戸惑う方が大半だと思います。

私たちは、保護者に食育を発信するために「ママ・キッズカフェ」を2007～2021年まで運営しました。食事指導をしながら、実際に親子の食事風景を観察し、検証し続けてきました。

その中で、予防歯科の中に食育の要素を取り入れる自費予防メニュー（食育実践予防歯科）の展開こそが、良好な歯科医院経営、子どもの健全な口腔育成につながり、保護者の悩みに寄り添うことができるという結論にたどり着きました。

本書が目指すのは、

- ・0歳児から、親子で通ってもらえるシステムづくり
- ・保護者に直接渡せる食育シートを作ることで、歯科スタッ

フの手間を軽減する
などです。

1章では、食育実践予防歯科®をどのように始めるかというノウハウを紹介した導入編となっています。

2章では、食育実践予防歯科の基礎知識を学んでいただける内容となっています。

「食育について勉強するのは大変！」という方にご活用いただけるように、コピーして保護者に渡せる「食育シート」を25シート用意しています。

「診療メニューに組み込まないまでも、ちょっとした食育の保護者の悩みに指導できるようになりたい」という方にも、お役立ていただける内容となっておりますので、ぜひご活用いただければ幸いです。



株式会社ハッピーマイルカンパニー
代表取締役 歯科衛生士
新井 美紀

著者紹介



新井美紀

歯科衛生士
通称 ミッキー

ホワイト歯科クリニックがプロデュースしたママ・キッズカフェを2007年に立ち上げ、乳幼児の食事指導に当たりながら、臨床にて口腔育成に携わっている。



山中和代

栄養士
通称 和代ママ

2010年よりホワイト歯科クリニックがプロデュースしたママ・キッズカフェで1,500組以上の親子と関わり、食事指導に取り組む。

第1章

0歳からの 食育実践予防歯科

導入編

「食育実践予防歯科」で、
多くの患者さんが
定期来院するようになった方法を
解説していきます。

1-8 導入のスタートは 教室から!

院長もスタッフも「やってみよう」と気持ちが一つになったら、次にやることは「地域の保護者向け教室」です。

地域の保護者向け教室を開くのはなぜ？

見込み患者を作る

教室に参加する保護者は、子どもだけでなく自身の予防への関心も高い傾向にあります。

赤ちゃんの相談で訪れる保護者から信頼を得て、歯科医院への受診につなげるチャンスです。

教室は動く広告

保護者たちの口コミの力は、時にはチラシやDMのような広告よりも効果があります。教室に参加してくれた保護者たちは、「ここは予防歯科に力を入れているらしいよ」「食育の相談もできる歯医者さんだよ」と口コミで広めてくれます。

情報を収集する場所でもある

どんな予防歯科が求められているのか、地域によって異なります。教室を開くことで、その地域の保護者がどんなことに困っ

ているのかが分かります。それは、次のイベント企画や、歯科メニューを作成する際のヒントになります。

教室を開くために必要なこと

必ずしっかりと勉強をする

情報を発信するということは、責任が生じます。特に、育児について情報を発信するときは、答えを相手に与えるというよりも、保護者と一緒に悩みを解決していくことになります。「どうして野菜が食べられないのか」「甘いものばかり欲しがるのか」などを解決するときに、適切なアドバイスができるように、しっかりと学ぶことが大事です。

成功するか不安と感じたら？

改善の繰り返しが大切

教室をやったとしても初めからうまくいくとは限りません。1回目はほとんど参加者がいないかもしれません。なぜ、参加者が集まらなかったのか。教室を終えた後は必ず「良かった点」「うまくいかなかった点」を話し合い改善していくというPDCAサイクルを忘れてはいけません。最初のうちはなかなか集客がうまくいかないこともありますが、次第に参加者が増え、教室をきっかけに来院する患者が増えてくると楽しくなってきます。

しっかりとした知識を身に着ければ、
さまざまなアドバイスや提案ができ
て、保護者からも信頼されるよう
になります



第2章

0歳からの 食育実践予防歯科

基礎編

歯科で行える食育の知識を、できるだけ短時間で学べるように
まとめました。食育実践予防歯科の基礎知識は、「歯科医療従事
者向け」と「保護者向け」のページで構成されています。

「保護者向け」のページは、コピーしてそのまま保護者にお渡
しできるようになっています。

授乳ポイント

姿勢と乳首の くわえさせ方

「浅飲み」になる理由とリスク

赤ちゃんが乳首に浅く吸い付き、乳頭だけをくわえて吸っている状態を「浅飲み」と言います。

浅飲みになってしまう理由は

- 赤ちゃんの口が小さい
- 乳頭の形が扁平
- 母乳の量が多く、
乳房が張って赤ちゃんが乳首をくわえにくい

以外に、

「保護者の姿勢や抱き方」

などがあります。最近では、テレビやスマホを見ながらの授乳で浅飲みになってしまうことも増えています。コミュニケーション能力の発達にかかわる大切な時間でもあるので、授乳時は赤ちゃんの顔を見ながら、ちゃんと飲めているか確認してみましょう。

浅飲みはお母さんにも負担です！

浅飲みだと、母乳を飲む量が少なくなるので、赤ちゃんは必死に乳汁を出そうと乳頭を強く吸ったり噛んだりして、乳頭を傷つけてしまい、痛みが伴うこともあります。

しかし、乳首を深くくわえるのは、赤ちゃんや保護者にとって意外と難しいことなのです。赤ちゃんは乳汁を飲むことは知っていますが、

どうしたら上手に飲めるのかは、学習しないと身に付かない

のです。母親の方も、目の前で赤ちゃんが泣くと焦ってしまい、乳首を必死にくわえさせます。

浅飲みは、噛むことにつながらない傾向が強く、 一回に飲む母乳・ミルクの量が少なくなると頻回授乳 になってしまうなどデメリットも多い

のです。



手づかみ離乳食

中期の食べやすい 大きさ・軟らかさ

第2章 基礎編 ■ 手づかみ離乳食期

豆腐とシラスが食べられるようになると、

煮干し、かつお節、昆布の混合だしが利用できます。

また、**みそ汁**も飲めるようになります。

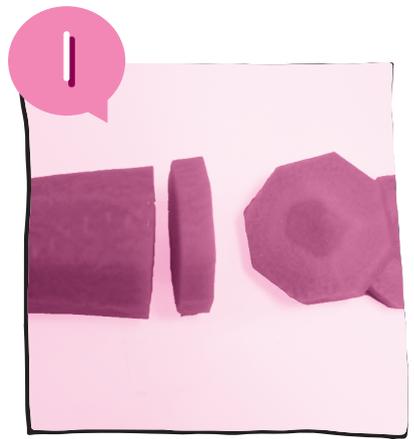
野菜もごぼうやレンコンなどの根菜類や、キャベツの芯や白菜の軸なども混合だしで煮ましょう。

混合だしはうま味が増し、味に深みが出ます。手づかみ離乳食中期からは混合だしで調理しましょう。

たんぱく質も鮭、鶏ささみのひき肉などが食べられるようになります。

午後の授乳の1回分を離乳食に置き換え、午前と午後毎回必ず離乳食を与えます。

煮野菜の作り方



皮を取った人参を、1cm幅の輪切りにします。

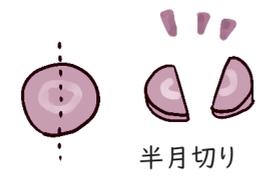


電気圧力鍋に、①を入れます。人参が浸るぐらい、**混合だし汁**を入れ、**40分**煮ます。

(人参+だし汁200ml)
※電気圧力鍋メーカーにより誤差はあります



煮上がったら、熱を冷まして盛り付けます。人参が大きいときは半月切りにします。



食べやすい大きさ、軟らかさだと、赤ちゃんは上手につかんで口に運びます。

第2章 基礎編 ■ 手づかみ離乳食期

0歳から始まる食育・予防歯科の実践

保護者に渡せるシート 25 付 / 一部動画あり

著 者 食育実践予防歯科研究所 / 新井美紀 山中和代

イラスト 成願杏里

発 行 2021年4月3日 初版

発行者 水野純治

発行所 株式会社 日本歯科新聞社

〒101-0061 東京都千代田区神田三崎町2-15-2

TEL 03 (3234) 2475 / FAX 03 (3234) 2477

印 刷 株式会社 平河工業社

乱丁・落丁本はお取替えいたします。

本書内容の無断転載、デジタル化は、著作権上の例外を除き禁じられています。