

赤ちゃん・子どものお口の発達に合わせた食事のポイント

乳幼児期には、身体と心の栄養が、授乳や離乳食、幼児期の食事を通して摂取されます。

楽しく口を使う経験を積み重ねることにより、お口は育っていきます。この時期は個人差があるので、あせらず周囲とのコミュニケーションを大切にしながら、お子さんの成長に合わせて食事の支援をすることが重要です。お子さんが「食べるのが楽しい」と感じられるよう、日々の食生活の参考にしてください。






1 「吸う」から「食べる準備」へ(0か月から4か月頃)

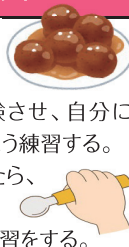

赤ちゃんは唇で深く乳首をくわえ、乳首を上あごのくぼみに入れて、舌を前後に動かしてお乳を吸います。4か月頃からは、おもちゃをなめたりしてお口で遊ぶようになり、スプーンや離乳食の受け入れの準備が始まります。



2 離乳食を食べながら口の動きを学ぶ(5か月から11か月頃)

| | 歯と口の発達 ※個人差があります。 | 食形態と食事のポイント | 食事の注意点 |
|-----------------|--|--|---|
| 5~6か月頃 離乳初期 | <ul style="list-style-type: none"> ● 下の前歯が生えはじめる。 ● 食べ物を唇で取り込み、口を閉じてゴックンと飲み込める。 ● 舌は前後に動く。 ● 飲み込む時、上唇がおりて下唇が内側に入る。 | <ul style="list-style-type: none"> ● 食形態：ヨーグルトぐらいの滑らかにすりつぶした状態 ● スプーンを下唇の上に置き、食べ物を上唇で取り込むのをゆっくり待つ。  | <ul style="list-style-type: none"> ● 浅めのスプーンを使う。 ● スプーンを口の奥まで入れない。 ● 上あごにスプーンをこすりつけない。 |
| 7~8か月頃 離乳中期 | <ul style="list-style-type: none"> ● 上の前歯が生えはじめる。 ● 舌と上あごで押しつぶして食べられる。 ● 口腔内が広くなり、舌は上下の動きがでてくる。 ● 口唇は左右同時に伸縮する。 | <ul style="list-style-type: none"> ● 食形態：豆腐ぐらいの舌でつぶせる固さ ● スプーンで水分を飲ませる練習をはじめる。  | <ul style="list-style-type: none"> ● お座りが上手になったら、足底が床または椅子の補助板等につくよう座らせ、ベルトやクッションで姿勢を安定させる。 |
| 9~11か月頃 離乳後期 | <ul style="list-style-type: none"> ● 上下の前歯が4本ずつ生えそろう。 ● 前歯でかじり取り、奥の歯ぐきでつぶして食べられる。 ● 舌は左右の動きがでてくる。 ● 口唇が左右交互に伸縮する。 | <ul style="list-style-type: none"> ● 食形態：完熟バナナぐらいの歯ぐきでつぶせる固さ ● おにぎりや少し大きめに切ったゆでた野菜などで手づかみ食べを促していく。  | <ul style="list-style-type: none"> ● 歯の生え方が遅い場合は、かじり取りや歯ぐきでの噛みつぶしは難しいので、食形態は無理に進めない。 |

3 歯を使って噛むこと(咀嚼)を学ぶ(12か月から3歳頃)

| | 歯と口の発達 ※個人差があります。 | 食形態と食事のポイント | 食事の注意点 |
|--------------------|---|---|---|
| 12~18か月頃 離乳完了期 | <ul style="list-style-type: none"> ● 奥歯が生えはじめる。 ● 舌を動かして、食べ物を奥歯や歯ぐきにのせ、噛みつぶすことができる。 | <ul style="list-style-type: none"> ● 食形態：肉団子ぐらいの歯ぐきで噛める固さ ● 手づかみ食べをたくさん経験させ、自分に合った一口量を調節し覚えるよう練習する。 ● スプーンを持つ仕草が見られたら、スプーンを持たせる。 ● 自分でコップから水分を飲む練習をする。  | <ul style="list-style-type: none"> ● 繊維のある肉・野菜は軟らかくなるまで加熱するなど、調理を工夫する。 |
| 1歳6か月~3歳頃 幼児期前半 | <ul style="list-style-type: none"> ● 乳歯20本が生えそろうてくる。 ● 歯を使って噛むことにも慣れてくるが、まだすりつぶすことは難しい。 | <ul style="list-style-type: none"> ● 食形態：「大人の食事より軟らかめに、薄味で、食べやすく」が基本 ● スプーンやフォークを使って食べるようになるので、発達に合わせて使う練習をする。鉛筆握りができたら箸を使う練習をはじめる。 | <ul style="list-style-type: none"> ● 食べにくい食材は包丁を入れて噛みやすくしたり、まとまりにくいものはとろみをつけるなど工夫する。  |

食べられるお口を育むことで気になることがあれば、お住まいの市町村や、かかりつけの歯科医師、歯科衛生士にご相談ください。