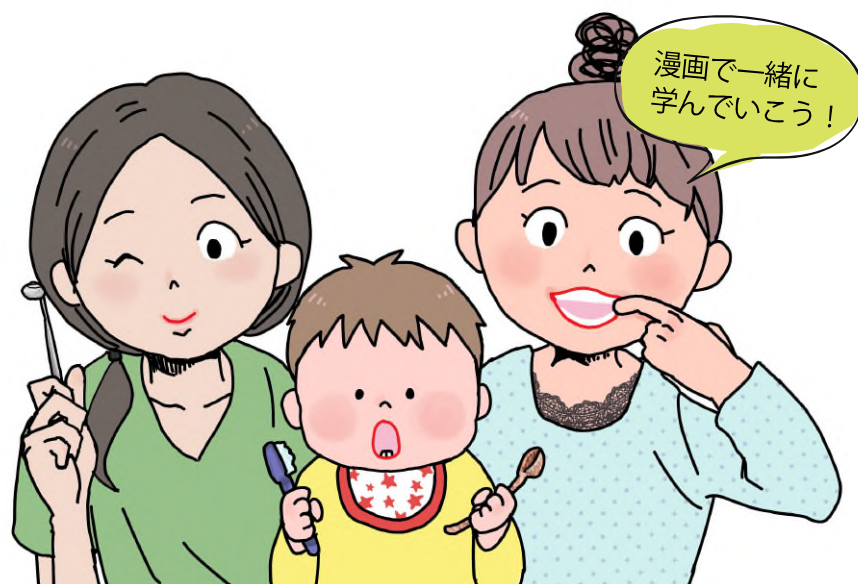


歯医者さんからパパ・ママに伝えたい

子どものお口の働きを育む ワンポイントアドバイス



contents

知っておこう! 編	「お口の健康」について..... 2
	口腔機能とは..... 3
	子どもの機能を育むためのワンポイント..... 4
	体とお口の成長 (離乳食 初期・中期・後期・完了期)..... 6
やってみよう! 編	離乳食の役割..... 9
	離乳食 初期..... 10
	離乳食 中期..... 12
	離乳食 後期..... 14
	離乳食 完了期..... 16
	Q&A..... 18

一般社団法人 富山県歯科医師会
男女共同参画推進委員会

知っておこう！編

「知っておこう！」編では、お口の機能や健康についての基礎的な知識しょうかいをご紹介します。

主人公の「ヤマト」くん

新米ママの「トミコ」さん

そのお母さんで歯科医師の「タカコ」さん

の3人の日常も紹介しながら、わかりやすく解説していきます。

登場人物



トミコ (26歳)

新米ママ
初めての育児に奮闘中



ヤマト

トミコの愛息
特技は食い散らかし

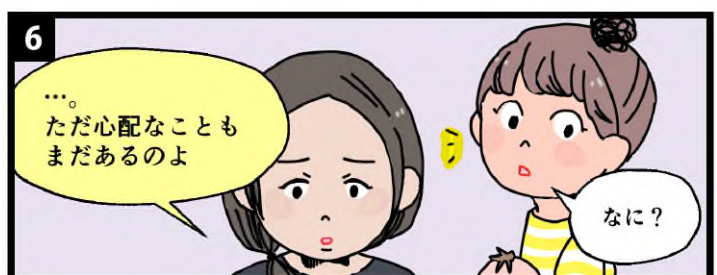
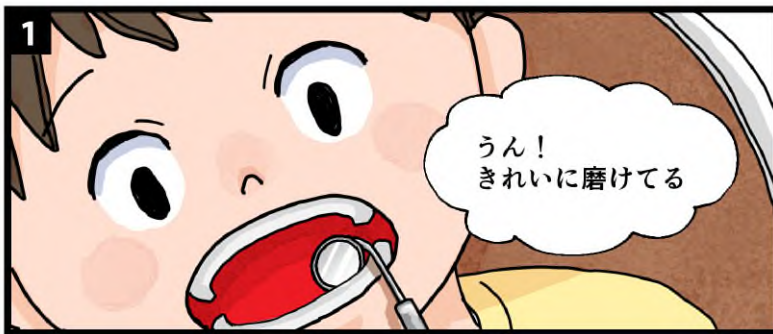


タカコ (54歳)

トミコの母
現役の歯科医師

「お口の健康」について

お口や口の中のことを「^{こうくう}口腔」といいます。最近では「^{こうくうえいせい}口腔衛生」への意識が高まっていますが、「^{こうくうきのう}口腔機能」の発達不全が増えています。子どもたちの健やかな成長のためには、身体と^{すこ}口腔機能を一緒にバランス良く発達させなくてはなりません。この冊子では、乳幼児期から^{りにゅうしょくき}離乳食期にかけての、子どもの身体と口腔機能の発達に合わせた、ケアのしかたやアドバイスをまとめています。パパ・ママが理解を深め、子どもたち自身も学び、美味しいものをたくさん食べて健康なお子さんに育てましょう。



口腔機能とは

口腔機能が大きく関わる3つの身体機能

食べる

食べ物を取り込む・咬む・すりつぶす
飲みこむ・味わう



話す

発音・会話・コミュニケーション・歌う



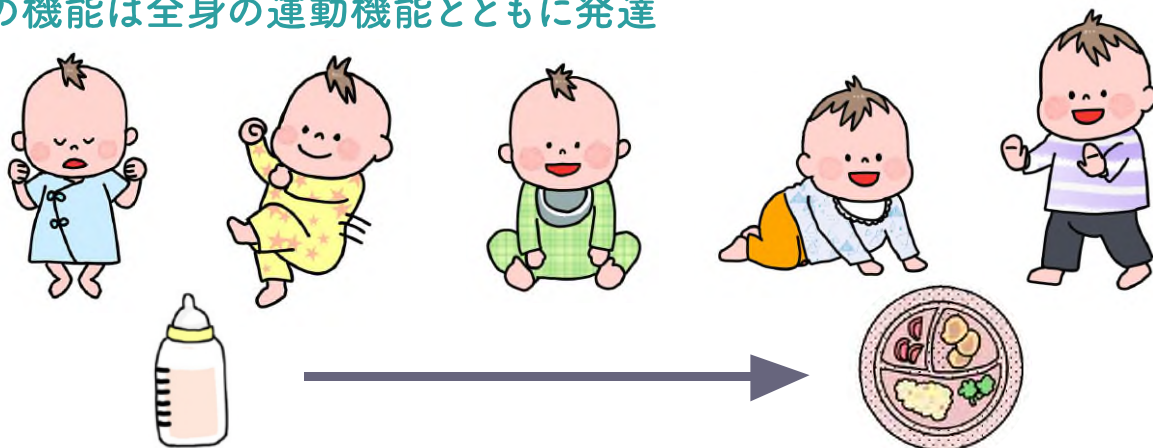
呼吸

息を吸ったり吐いたりする



これらはどれも生命維持に欠かせない大切な機能で、身体の健康や成長とも密接に関係していると考えられています。自然に身についていくものではなく、口腔機能の発達には離乳食を正しく進める必要があります。

口腔の機能は全身の運動機能とともに発達



生後間もない赤ちゃんは、母乳やミルクなどを飲むことしかできません。その後成長するにつれ、口や首、手足など全身を動かすことで首や身体が安定していき、だんだんと食べ物を飲みこめるようになっていきます。



離乳食は**栄養**だけの問題じゃないんだね

そうのこと！

口腔機能の発達は離乳食の与え方が大切なのよ



子どもの機能を はぐく育むためのワンポイント

胎児のためにも お母さんは姿勢よく

お母さんは妊娠中は姿勢を正しく保ちましょう。イスに浅く座って後ろにもたれかかったり、猫背などの悪い姿勢は、骨盤や子宮の形状を変化させ、胎内で赤ちゃんが指吸いなど必要な機能の練習が出来なくなります。

イスに座る時は、あまり深く腰かけず、足首に体重が乗るようにしましょう。そうすることで、意識しなくても背筋を伸ばした楽な姿勢が保てます。



産まれる前からできることがあるんだね

口呼吸や悪い姿勢を防ぐ 抱き方・寝かせ方

離乳食を始める頃には、身体の軸が真っ直ぐに整い、頭が安定し始めます。その時期が口腔機能の発達にも非常に重要です。頭が後ろに反った姿勢になると口が開きやすくなり、口呼吸を誘発することがあります。高すぎる枕もよくありません。頭部がグラグラしたり反ったりしないよう、抱き方や寝かせ方に注意し、頭部の安定した発達を促しましょう。

うつぶせ寝や横向き寝、 指吸いなどのクセに注意

乳児期に指吸いすることは、口と脳の発達にとって重要ですが、1歳以降は徐々にやめるようにしていきましょう。こうしたクセや下唇を咬む、横向き寝などは、あご歯並びだけでなく顎や顔全体の発育にも影響を及ぼし、長く続くと変形を起こすことがあります。



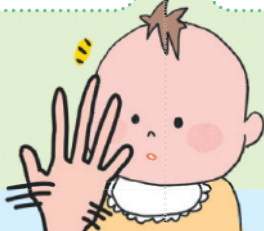
体とお口の成長



子どもの成長・発達には個人差があります。

このチャートは一つの平均的な「目安」程度にお考えください。

次ページへ→

月齢	5か月	6か月	7か月	8か月
りにゅうしょく 離乳食の 4段階	離乳食 初期 ゴックンしましょう りゅうどうしょく とろとろした流動食をゴックン できるように練習する時期 1日1～2回食		離乳食 中期 モグモグしましょう うえ 柔らかい食材を舌と上あごで つぶせるように練習する時期 1日2回食	
	にゅうし 乳歯の生える 順番  下の前歯（乳中切歯）が 2本生えてくる そろそろ歯が…？ 上の前歯（乳中切歯）が 2本生えてくる			
体の成長の 段階	・首が座っている ・なん語が始まる ・寝返りをうつ		・はいはいする ・手の動きを目で追いかける ・自発的につかむ	
			・はいはいする ・自分でお座りが上手にできる ・持ちかえができる	
その他 注意事項	・模型を使って歯みがきの練習 ・授乳の際は子どもを しっかり抱っこして、 頭が後ろに行き過ぎないように		・子どもをひざの上に寝かせて 歯みがきに慣れさせていく ・上下の中切歯が生えたら、前歯で しっかり咬みとる練習をする	



→前ページへより

9か月

10か月

11か月

1歳

1歳1か月

1歳2か月

離乳食 後期

カミカミしましょう

食材を前歯でかじったり、歯ぐきでつぶせるように練習する時期

1日3回食

離乳食 完了期

パクパクしましょう

食材を前歯で噛み切ったり、歯ぐきで上手にかめるように

1日3回食

離乳食の4段階

乳歯の生える順番

体の成長の段階

その他注意事項

下の前歯（乳側切歯）が2本生えてくる



ガーゼみがき

歯ブラシ

上の前歯（乳側切歯）が2本生えてくる

- ・つかまり立ちする
- ・親指・人差し指でつまむ
- ・手づかみ食べをする
- ・バイバイする



まねっこ！

- ・歩行する
- ・大人のまねをする
- ・道具の使い方がわかる



- ・徐々に歯ブラシに慣れさせていく
- ・ブラッシングはやさしく
- ・食事中はテレビを消す

- ・歯みがきを親が見守りながら子ども自身にやらせてみる
- ・毎食後歯みがきを習慣づける
- ・食事姿勢を正しくする

1歳1か月以降...

- 1歳1か月～ 最初の乳歯（第一乳臼歯）が4本生えてくる
- 1歳3か月～ 前歯と奥歯の間の歯（乳犬歯）が生えてくる
- 2歳頃～ 奥歯（第二乳臼歯）が生えて20本の乳歯がそろそろ

やってみよう！編

子どもの成長と切っても切り離せないのが『リにゅうしょく離乳食』です。
栄養バランスはもちろんですが、今お口の機能が注目されています。
おっぱいを吸う力は生まれつき備わっているものですが、お口の機能は毎日の食事の中でも身につけていくものなのです。



新米ママであるトミコも、悩みや疑問が日々尽きないようです。
食の困り事とお口の問題はつながっていることが多く、ちょっとした工夫で改善することがあります。

**離乳食を通じて、子どもの食事への興味と、
お口の機能を育てましょう。**

離乳食の役割

哺乳は本能、咀嚼は学習です

舌や唇、顎を使い、食べ物を咬んで飲み込む「食べる力」は離乳食で養います。離乳食での順を追った練習期間を経ることで、乳歯が生え揃う2～3歳頃までにはしっかり咀嚼運動ができるようになります。



離乳食をあげるときは
決してせかさないこと！

成長に必要な栄養素を補給する

子どもが成長するにつれて、鉄分やビタミン、カルシウムなど、母乳やミルクだけでは不足する栄養素が出てきます。それらの不足分を離乳食で補い、次第に母乳やミルクの量を減らしていきます。はじめての食材は必ず少量から与えて、食物アレルギーが疑われる場合は、必ず医師に相談してください。



栄養が偏らないように、様子を見ながら量を調整しなくちゃ

食べる意欲・好奇心を育てる

離乳食は、「あれを食べたい」「いろいろ口に入りたい」などと、食の楽しさや生きることへの好奇心を育てる絶好の機会です。「おいしいね」「楽しいね」などと声をかけ、一緒に楽しみましょう。

生活習慣を整える

離乳食を決められた時間にパパやママと一緒に食べることで、朝・昼・夜の区別がつくようになり、規則正しい生活リズムが身につきます。なるべく毎日決めた時間に食べさせるようにしましょう。



一緒に食べようね、ヤマト！

アーウー！



離乳食で味覚を育てる

母乳やミルクの味しか知らない赤ちゃんには、離乳食初期は味付けをせず、米や野菜など素材そのものの味で十分です。その後少しずつ甘味、酸味、塩味、旨味、苦味などを経験させていきます。ただし、早期から糖分や塩分が多い食事を与えないようにしましょう。



甘味、塩味ではなく素材そのものの味を味わってね



ウー！ウー！（おいしい）

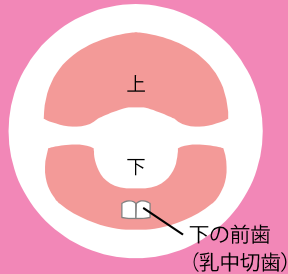
食べるって楽しいね、ヤマト！
おいしそうに食べてくれてママうれしいなあ



離乳食 初期

[5～6か月頃]

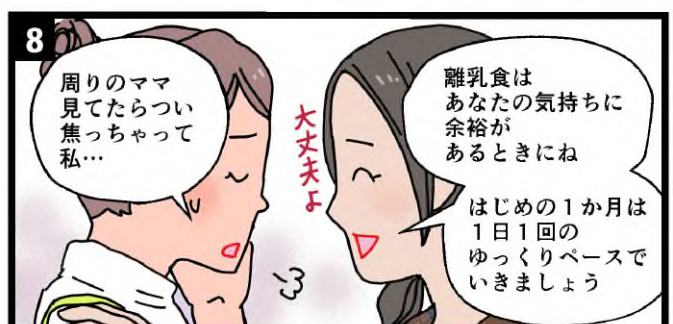
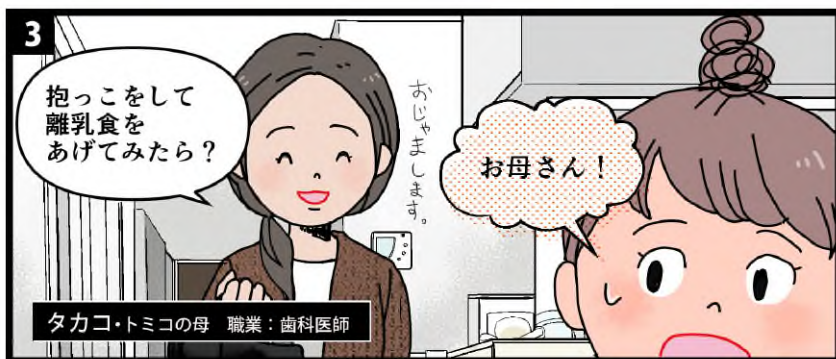
このころのお口の様子



下の前歯付近の歯ぐきが 固くなって歯が生えてくる 準備が始まります

歯が生える頃には歯ぐきがむずがゆくなり、
よだれが増えたりします。

むずがゆさをまぎらわすために固いものを咬みたがるので、
赤ちゃん用の「歯がため」などを用意しましょう。



子どもの成長・発達には個人差があります。ひとつの目安とお考えください。

お口と舌の発達段階



半開きになっているお口

- 口は半開きで、唇はほとんど動きません。下の前歯の歯ぐきが固くなると、唇を閉じて飲みこむようになります。
- 咬む時に唇の両端を引っ張る動きはなく、上唇はそのまま、下唇が内側に入ります。
- 顎は上下、舌は前後に動かすだけです。舌の上の食べ物をつぶしたり咬み砕くことはなく、奥へ運んでゴクンと飲みこむだけです。

離乳食 初期の進め方

離乳食スタートのタイミング

スプーンを口にできる5～6か月が始め時です。首がしっかりすわって寝返りができ、食事に興味を持ち始めます。スプーンを口にいれても舌で押し出すこと（ほにゅうはんしゃ）（※哺乳反射）が少なくなる頃がタイミングです。

※哺乳反射／母乳やミルクを飲むための一連の反射。固形物が舌にふれると、それを押し戻そうとする反射を含み、生後4か月頃これがなくなってくると、「捕食」可能になり、離乳食開始の目安になります。

食べさせる時間

始めの1か月は、1日1回のゆっくりとしたペースで始めましょう。午前の授乳タイムに与えるのがおすすめです。ひと月ほどたち、離乳食に慣れてきたら2回食にします。離乳食1～2回に対して、母乳やミルク4～5回ぐらのバランスがよいでしょう



食べさせ方のポイント

食べものはスプーンいっぱい盛らず、先に丸く少量盛って食べさせます。浅めのスプーンで、子どもの口の大きさに合ったものを使いましょう。



うまく飲み込めない時は、下唇を少し持ち上げて唇が閉じるのを助けてあげましょう。上あごになすりつけないようにしましょう。

食事の姿勢・環境

体幹が安定する前に椅子に無理に座らせると、自分で座ったり歩行したりするための発達を妨げることがあります。自分で上半身を支え、上手に「おすわり」できるようになってから使うようにしましょう。

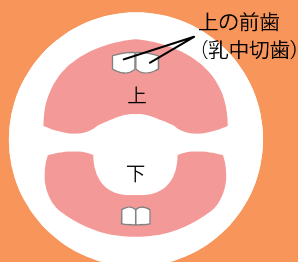


え、上手に「おすわり」できるようになってから使うようにしましょう。

離乳食 中期

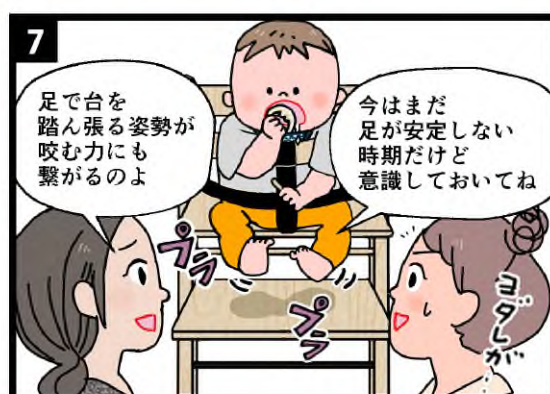
[7～8か月頃]

このころのお口のようす



下の前歯が生えてきます そろそろ歯磨きの準備を 始めましょう

下の歯が生えてきたら、「すぐに歯磨きを!」と焦らず、まずは歯磨きの準備をします。口の中を触られることに慣れさせ、終わったら必ず褒めてあげましょう。子ども用の歯ブラシで1～2回歯に触れる練習から始め、まだ歯磨きを無理にしようとしてははいけません。いやがるときはすぐにやめましょう。



子どもの成長・発達には個人差があります。ひとつの目安とお考えください。

お口と舌の発達段階



上下の唇がしっかり閉じて薄く見える

- これまで、舌は前後に動かすだけでしたが、前歯が生えてくると下にも動かせるようになります。舌の動きは安定し、少し深めのスプーンでも上唇ですくい取れるようになります。
- この時期、舌の上下運動に伴い、下顎は上下運動しているか、また左右対称に動いています。咬んでいるように見えますが、咬んでいるわけではありません。

離乳食 中期の進め方

ステップアップのタイミング

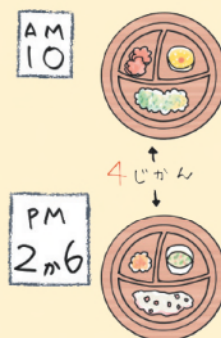


うまくゴックンができる7か月頃が目安です。支えなしでお座りができ、手で物をつかんだり持った物を振り回すようになる時期です。

1日2回の食事を機嫌よく食べてくれて食事をあたえやすくなり、口を閉じて飲みこめるようなら進めて大丈夫でしょう。

食べさせる時間

6か月の終わり頃から、徐々に1日2回食に進んでいきます。1回目は午前10時頃、2回目は午後2時もしくは6時頃を目安にします。間は4時間ほど空けるようにしましょう。7か月以降は、この2回食の時間を定着させ、生活のリズムを確立していきます。



食べさせ方のポイント

いろいろな味や舌触りを楽しむように、食品の種類を増やしていきます。上あごと舌でつぶせる硬さの食べ物をスプーンの先端部分に少量おき、自分で取り込みさせましょう。スプーンを口の奥まで入れて流し込んだり、続けざまに次々と口に入れるのは避けましょう。



食事の姿勢・環境

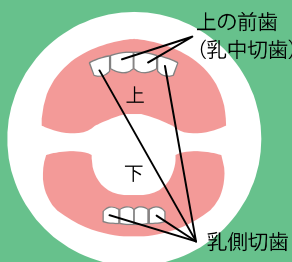
自分でお座りできるようになり、ベビーチェアで食事をとらせる場合は足底が足置き台にしっかりくっつくように高さを調整し、背もたれとベルトで姿勢を安定させます。食事の間は子どもと目を合わせて、テレビやスマートフォンを見ながら食べさせるのはやめましょう。



離乳食 後期

[9～11か月頃]

このころのお口のようす



上下の前歯が生え揃い 奥歯付近の歯ぐきが 固くなります

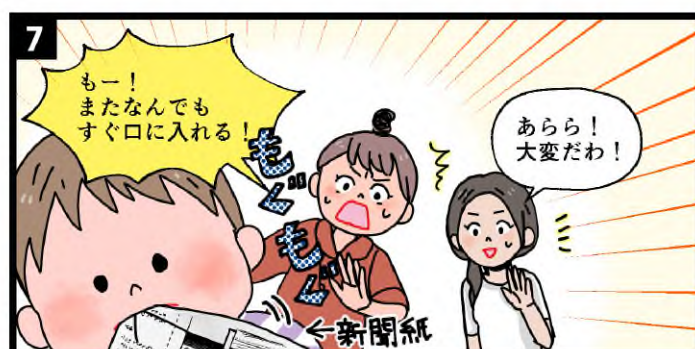
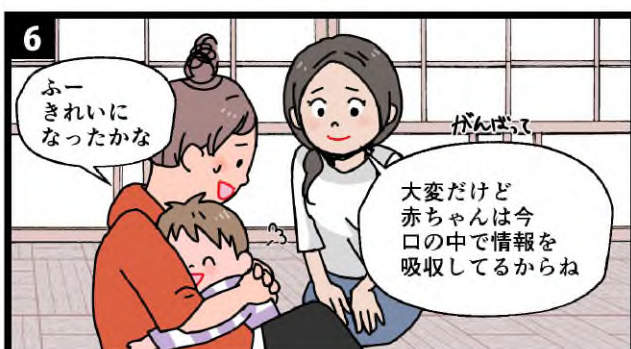
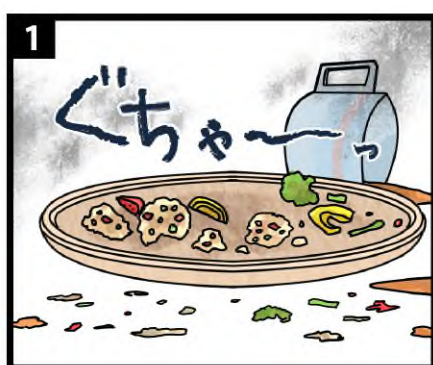
歯ブラシを口に入れることに慣れてきたら、徐々に歯磨きを始めます。

上の前歯は汚れやすいので少し丁寧に磨きましょう。

1本あたり5秒ぐらいで十分です。

長い時間をかけたり強く磨いたりして

子どもを泣かさないように注意してください。



子どもの成長・発達には個人差があります。ひとつの目安とお考えください。

お口と舌の発達段階



咬む側の口の角が縮む

- 舌に左右の動きが加わり、より細かな動きができるようになります。これまでは舌と上顎でつぶすだけでしたが、舌で左や右に寄せ、歯ぐきでつぶして食べられるようになります。
- ものを咬む時、咬んでいる方に下顎が偏り、顎と舌が左右や斜めに動く様子や、唇がねじれるような動きを確認することができます。

離乳食 後期の進め方

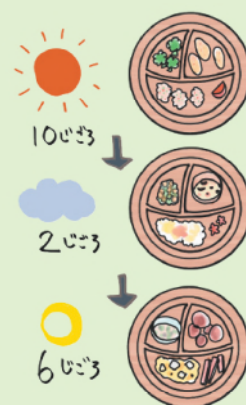
ステップアップのタイミング

1日2食、昼寝、就寝などの生活リズムが整って、上下4本ずつの前歯が生えそろったら1日3食への移行のタイミングです。初めて食べるメニューを1〜2食目に取り入れ、3食目には食べ慣れたものを与えます。子どもは食べる喜びや楽しさを味わいながら、食べる意欲も増していきます。



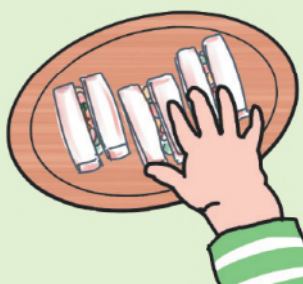
食べさせる時間

「中期」と同じ午前10時頃と午後6時頃、その中間の午後2時頃の、1日3食を習慣づけます。バナナ程度の硬さのものを咬んで飲みこむことや、手づかみ食べなどができるようになったら、朝・昼・夕と大人の時間帯に近づけていきましょう。



食べさせ方のポイント

下唇の上にスプーンを置き、自分で上唇で取り込んで食べるようにしてください。前歯でかじり取らせてもいいでしょう。また、この時期の子どもは好奇心が強いので、1日1回手づかみメニューを加えてみましょう。そうすることで自然に食べることを学ぶので、大いにやらせてあげてください。



食事の姿勢・環境

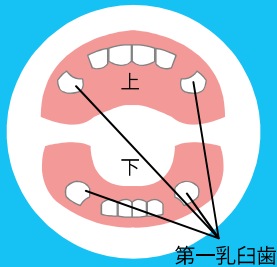
椅子に座ってテーブルに手をつき、上半身はやや前傾、足底は台にぴったりつくようにしましょう。足をしっかり踏ん張ることで姿勢が安定し、よく咬んで飲み込めるようになります。姿勢が安定すると手づかみで食べられるようになります。



離乳食 完了期

[1歳～1歳6か月頃]

このころのお口のようす



第一乳臼歯

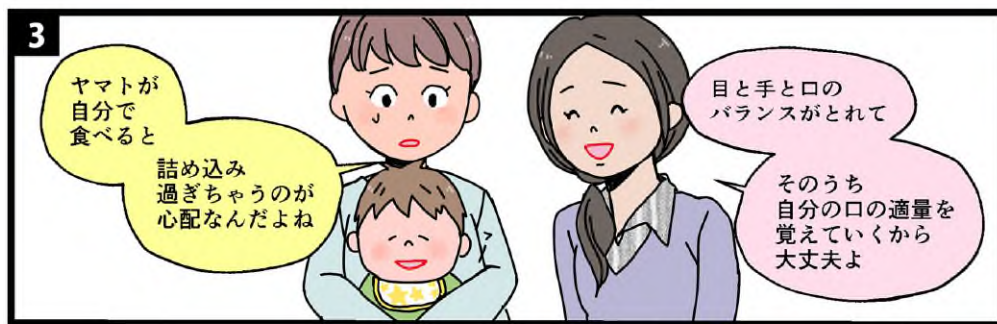
奥歯が生え始めます 自分で歯磨きを 始めましょう

上下前歯が生え揃い第一乳臼歯が生え始めます。

この時期からは本人磨きを始めましょう。

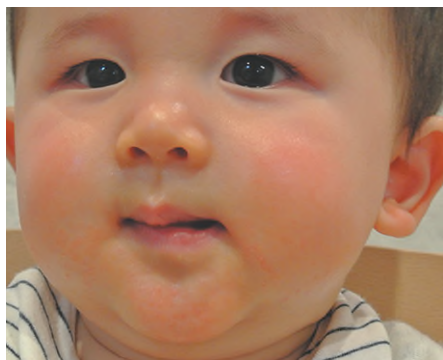
仕上げ磨きは上の前歯の裏、咬み合わせの面、歯と歯の間、
歯ぐきとの境目など、細かな部分に注意して行います。

軽い力で短時間で済ませるよう心掛けます。



子どもの成長・発達には個人差があります。ひとつの目安とお考えください。

お口と舌の発達段階



- 1歳～1歳6か月頃にかけて前歯が生え揃い、奥歯も生え始めます。舌は前後・左右・上下と複雑に動かせるようになります。前歯でちょうど口に合うサイズをかじりとり、奥の歯ぐきでつぶして食べることもできるようになります。
- 積極的に手づかみ食べをさせて、目と手と口の協調運動力を養いましょう。

複雑な動きが出来るようになり、
顔つきにも変化が見られる

離乳食 完了期の進め方

ステップアップのタイミング

1歳を過ぎた頃から、硬め・大きめの食材にチャレンジしましょう。離乳後期よりもさらに硬いもの、大きいものを食べられるようになります。これまで通り、急に変えるのではなく、食べ慣れた中に新メニューを1品加える事からスタート。



子どもの様子を見ながら、意欲に応じて徐々に移行するようにします。

食べさせる時間

1日3回の離乳食を定着させる時期です。食事時間を決めて生活リズムを整えます。朝食後はたっぷり遊ばせ、昼食、夕食へとスムーズにつなぐよう習慣づけましょう。おやつは補助食として1日2回程度、時間を決めて取らせませす。甘いお菓子は避け、だらだら与えないようにします。



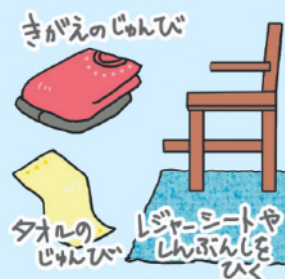
食べさせ方のポイント

必要な栄養の大部分を離乳食から摂るようになり、母乳・ミルクが減っていきます。食事や間食、食べる量によっては水分不足になることがありますので、十分に水分を補給しましょう。ただし、食べ物を水分で流しこむような食べさせ方はいけません。タイミングをはかり、食事に集中させましょう。



食事の姿勢・環境

子どもが食べるテーブルと椅子は、ひじが無理なくテーブルにつき、椅子は足底が台にぴったりつく高さに調整し、まっすぐな姿勢になるように座させます。遊び食べも多くなってきました。時間で区切るなど工夫をしても良いかもしれませんが、汚れてもいい環境を整えます。



Q&A-1

Q：生後7か月です。歯が生えはじめてきました。
歯磨きデビューに際して気を付けることはありますか？

A 初めは指でお口の周りを軽く触れたり、
お口の中をのぞくところから始めてみましょう。

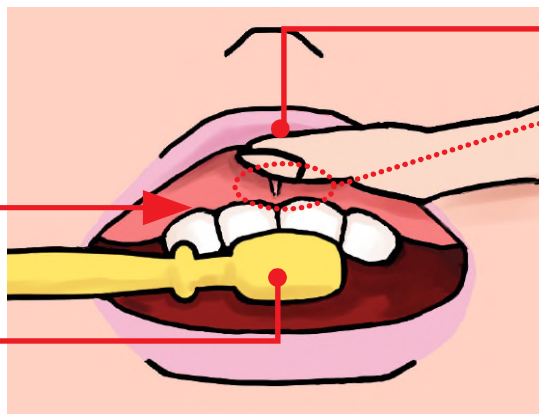
子どもは、最初は歯ブラシどころか、人からお口を触られること自体慣れていません。指でお口の周りに軽く触れたり、お口の中をのぞくことから始めて、慣れてきたらチョコチョコとやさしく歯ブラシで触れてみましょう。

ご機嫌のよいときに、お膝にゴロンと寝かせて歌を歌ったりして、スキンシップを兼ねた遊び感覚でやるのがコツです。離乳食が本格的に始まる前の子どものお口は唾液が多く出ていてむし歯のリスクが低いので「少しずつ歯磨きの準備を始めよう」という感覚で大丈夫です。焦らず心の余裕を持って親子で慣れていきましょう。

歯磨きのコツ

みがき残しやすい
歯と歯ぐきの境目も
きれいに！

歯ブラシは
歯とほぼ直角に
あてます。



指で唇をよけます。

上下の唇と歯ぐきをつなぐひも状の部分（小帯）を指で保護して歯ブラシを当てます。前歯の部分は敏感なので、痛い思いをすると歯ブラシ嫌いの原因になるので要注意！



まずはスキンシップ
機嫌のいいときに
パパ・ママも笑顔で



歯みがきに夢中になっていると、子どもから
見たらこんな感じになっているかも

Q&A-2

Q：生後7か月半になり、こぼれる心配がないので
便利なストロー付きのマグを家でも外でも使っています。
舌を使ってチューチューして飲む様子が気になります。

A まずは、コップ飲みができるようになってから
ストローを使わせましょう。

ストロー付きのマグは外出時には特に便利なものです。しかし、離乳の初期や中期は哺乳反射が消えたとしても乳首に似た形状のものが口の中に入ると、母乳を飲むときの動きをしてしまいます。このままではまた、授乳期の嚥下の仕方に戻ってしまう危険性があります。

本来のストローでの吸い方とは違ったやり方を覚えてしまいがちです。

唇を使って飲むストローはコップ飲みが上手になってから使ったほうがいいでしょう。

水分補給のステップ

①スプーン飲み
(中期から)



ポイント

最初は浅めのティースプーンを横向きにして使い、上唇が水分で湿ったら少し待って、すする動きを引き出しながら顔を若干下向きにさせましょう。

②コップ飲み
(後期から)



ポイント

保護者がコップを持ち、ゆっくり傾けて口に入る水分量の調節を。上下の唇でコップの縁を挟みながら、上唇が水面に触れて飲めるようにしましょう。

③ストロー飲み
(完了期)



ポイント

ストローの先端が上下の前歯あたりを越えて中に入らないように、上下の唇でくわえさせましょう。

Q&A-3

Q：生後9か月を過ぎたのに、同じ月齢の子と違って
母乳ばかりほしがり^{りにゅうしょく}離乳食を食べたがらず心配です。

A あせらず、工夫してみましょう。

離乳食を食べてくれないとなると心配になりますよね。

静かにさせたいとか、急にお腹がすいて泣き出したりすると、つい慌てて母乳を与えたりして
いませんか。母乳で食欲が満たされると、離乳食を受け付けなくなります。まずは、離乳食を食
べさせる工夫をしましょう。

子どもの様子を観察して1日の生活リズムを整えていきましょう。ハイハイなどを十分にさせ
てお腹がすいた状態で、家族と一緒に食卓で離乳食を与えましょ
う。大人が美味しそうに食べるのを見て食への興味が出てくること
もあります。

歯の生えるのが遅いなど、子どもの成長スピードには個人差があ
ります。もしかすると、月齢に合わせた離乳食では食べにくいのか
もしれません。

子どもの成長はひとりひとり様々ですから、その子に合った食
材・大きさ・調理法で対応してください。

離乳食のステップは常に順調に進めて行けるとは限り
ません。必要ならば、ステップを戻すことをためらわない
でください。

1歳を過ぎても母乳中心の生活であれば、栄養の偏り^{かたよ}
が心配されます。母子手帳の成長曲線から外れて著しく^{はず いちじる}
痩せている、栄養素の不足が疑われる場合には医師にご相談ください。
^{や うたが}



一般社団法人
富山県歯科医師会
TOYAMA DENTAL ASSOCIATION

〒930-0887 富山市五福字五味原 2741 番 2
TEL (076)432-4466 FAX (076)442-4013
<https://www.tda8020.com/>

© 2003-2013 Toyama-Ken Dental Association. All Rights Reserved.
2021.08



Q&A - 4

Q：8 か月になりますが、歯がまだ生えてきていません。
月齢もしくは歯のどちらにあわせて離乳食を与えたら
良いのでしょうか。

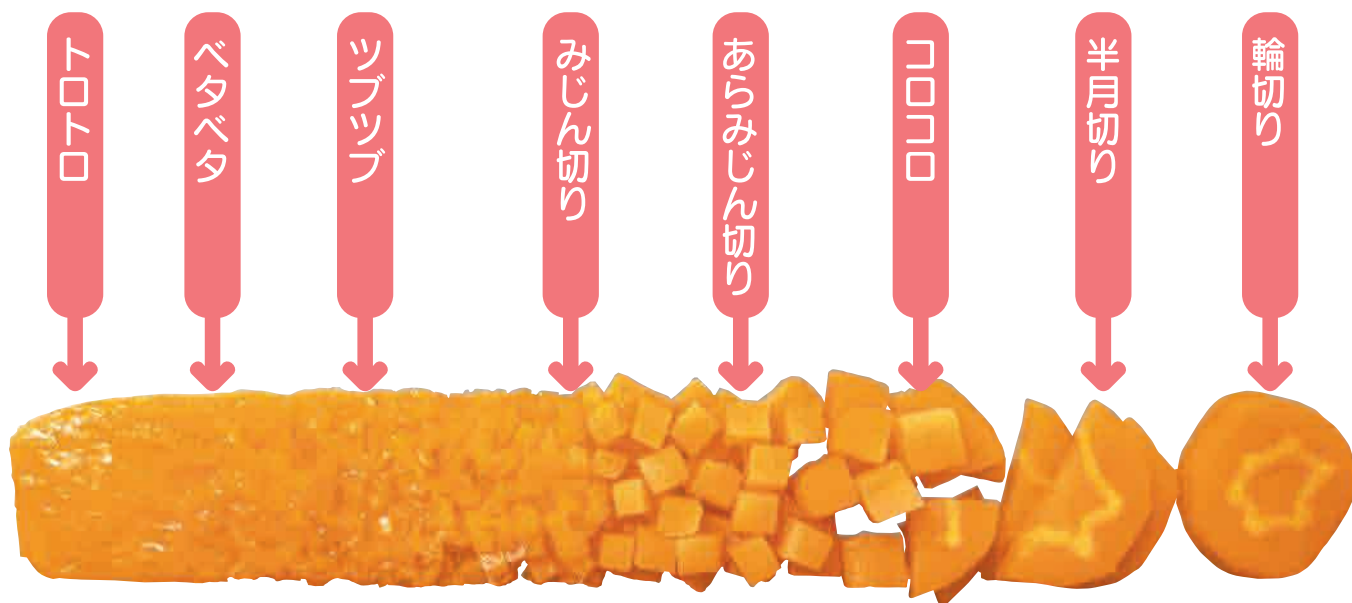
A 歯の萌出やお口の機能の発達にあわせて離乳食を与えましょう。

歯が生えてくる時期は個人差があり、生え方に半年くらいの差が見られることもあります。離乳食の固さについては、月齢よりも歯の本数や、口動かし方を目安にして様子を見ましょう。口の機能が追いついていないのに、固いのを与えてしまうと、丸のみの癖がついてしまい、その後の奥歯での咀嚼がうまくきなくなることもあります。特に離乳食初期は、その後の咀嚼だけでなく、発音機能にもかかわる舌の動きを身につける大事な時期です。あわてることなく、順番に歯舌の使いかたを見極めて、調理形態や与え方を変化させていってください。うまくべられていないかなと思ったら、途中で前の段階へ戻ることも大切です。

ページから歯・お口の発達と離乳食の進め方について説明します。

にんじんを例にした、成長に伴う野菜調理の展開

[スタート](#)



富山市はじめての離乳食
離乳食の作り方をYouTubeで紹介しています

Q&A-4 2 離乳食初期

歯の萌出：下の前歯 2 本

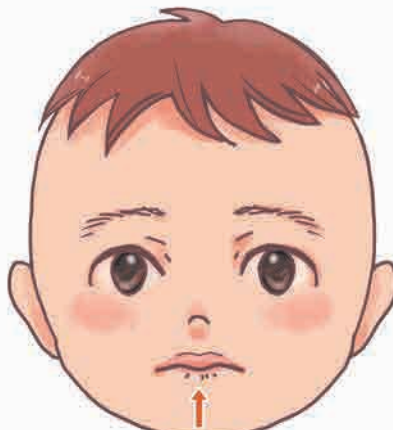
顔の動き

舌の動き



お口の様子

前歯の部分の歯ぐきが固くなり、下の前歯が最初に生えてきます。初めは口は半開きで、あごの動きに合わせて舌が出てきて食物を押し出してしまう。やがて、下唇が舌を押し込めるように内側に入り込んで口を閉じて飲み込むようになります。舌は前後にしか動きません。



介助のポイント

浅めのスプーンの先に食物を少量のせ、下唇の真ん中におきます。上唇が降りてきて唇が閉じるのを待って、スプーンを引き抜きます。決して上あごになすりつけるようにしないでください。自ら口を閉じて上唇でこすり取り飲み込むことを学ぶ、生涯の基本となる最も大事な時期です。



食材のかたさと大きさの例……なめらかにすりつぶした状態 目安：ポタージュ状→ジャム状

調理形態は咬んだり、つぶしたりしなくても口に入ったら飲み込めるような形態が基本となり、均一なペースト状にしたものとしましょう。粒や塊があると吐き気を催すことがあるので丁寧にすり潰します。ハンドミキサーより裏ごしが適しています。

1回あたりの食事の目安量

	炭水化物源 おかゆの場合	ビタミン・ミネラル源 にんじんの場合	たんぱく質源※ 豆腐・白身魚の場合
前半	10倍がゆ：1さじ 	ポタージュ状：1さじ 	豆腐：1さじ～ 
後半	10倍がゆ：10～20さじ 	ジャム状：8～10さじ 	または 白身魚：1さじ～ 

※（1種類の場合の量）離乳食開始から1ヵ月後を目安に加熱して与える

Q&A-4 3 離乳食中期

歯の萌出：上下前歯 4 本

顔の動き

舌の動き



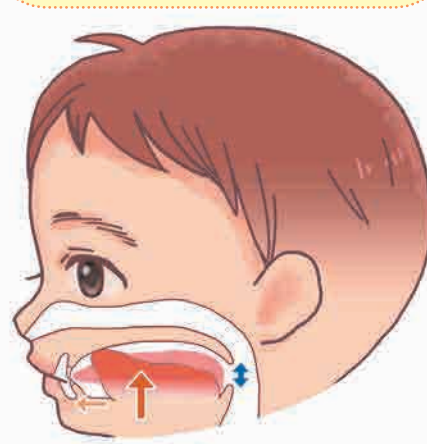
お口の様子

上の前歯も生えてきて前歯部の垂直間距離が広がり、舌は上下にも動くようになります。取り込んだ食物を舌の前方にのせ、上あごの前方で押しつぶして食べることができるようになります。そうすると、上下の唇が閉じて薄く伸び、口元が左右対称に伸び縮みして動かす様子が見られます。



介助のポイント

食物のかたさ、大きさを口の前方部で感知して口を動かせるようになります。柔らかい固形の食べものを食べる準備をしますが、一気に進めないように気を付けてください。手づかみで口に物を運ぶ頻度も増えますので、誤飲や誤嚥に、十分気をつけましょう。



食材のかたさと大きさの例……舌でつぶせるかたさ 目安：絹ごし豆腐

調理形態は、親指と人差し指の間に食物を置き、指に少し力を入れると簡単に潰れるくらいの柔らかさをもった固形食が理想です。口の中で2、3回モグモグし、唇を閉じ、ごっくんと飲み込めるような程度の柔らかさを意識します。

1回あたりの食事の目安量

	炭水化物源 おかゆの場合	ビタミン・ミネラル源 にんじんの場合	たんぱく質源※ 豆腐・白身魚の場合
前半	7 倍がゆ：50 g 	3mm 角やわらか煮 20g 	豆腐：30 ～ 40 g 
後半	5 倍がゆ：80 g 	3 ～ 5mm 角やわらか煮 30g 	または 白身魚：10 ～ 15 g 

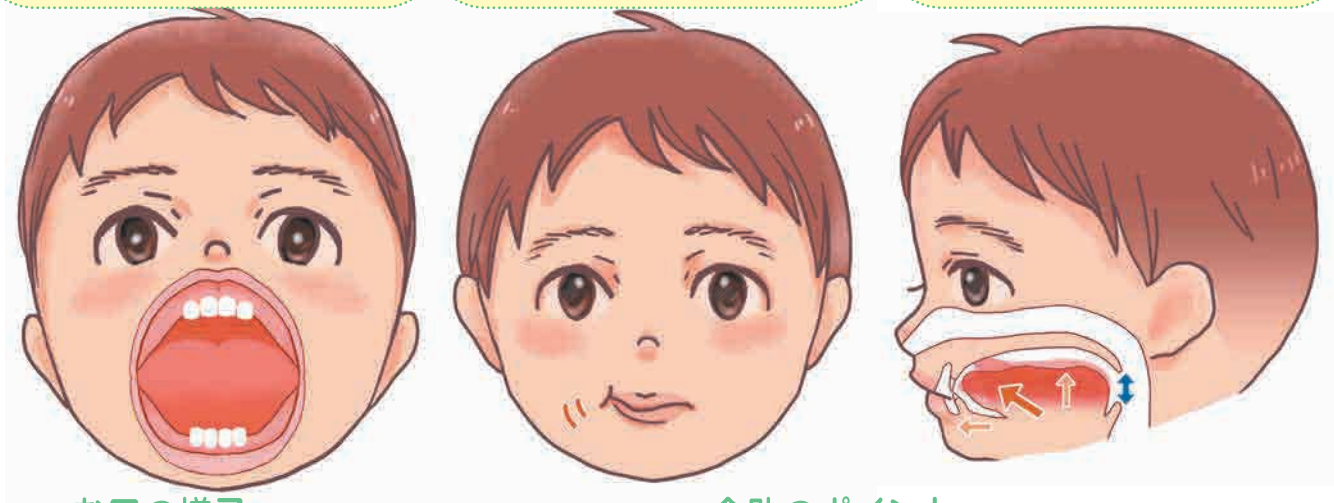
※1種類の場合の量、要加熱

Q&A-4 4 離乳食後期

歯の萌出：上下前歯 8 本

顔の動き

舌の動き



お口の様子

舌の前方が左右に動くようになります。舌でかみつぶすことのできない硬さの食べ物を、舌で左右に動かして歯ぐきに移動させて食物をつぶすことを覚えていきます。すりつぶしている側の口元が縮み左右非対称に見えれば、うまく咀嚼できています。

介助のポイント

手指の機能が発達し、手づかみ食べが増えていきます。大きな食べ物を前歯でかじり取るように介助しながら一口量を教えます。量の感覚を覚えて咀嚼の力を育てます。水分は、コップのふちを唇で挟んで上唇を濡らしながらすすり込むように介助します。

食材のかたさと大きさの例……歯ぐきでつぶせるかたさ 目安：バナナ

柔らかすぎると舌でつぶれ、硬すぎると歯ぐきでつぶせないためどちらも丸飲みの原因になります。左右どちらかの頬と唇が動いてしっかりと咬んでいることを確認して、徐々にかたさ、大きさをアップしていきます。急ぐことは禁物です。

1回あたりの食事の目安量

	炭水化物源 おかゆの場合	ビタミン・ミネラル源 にんじんの場合	たんぱく質源※ 豆腐・白身魚の場合
前半	5倍がゆ：90g 	5mm 角やわらか煮 30g 	豆腐 45g 
後半	軟飯：80g 	7mm 角やわらか煮 40g 	または 白身魚 15g 

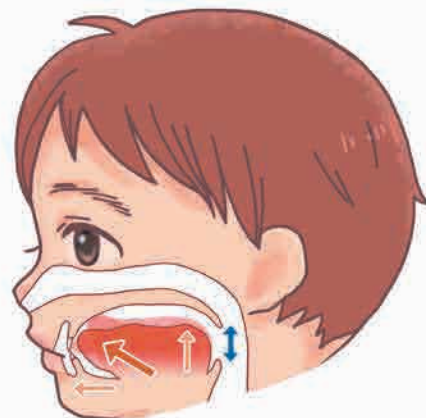
※1種類の場合の量、要加熱

Q&A-4 5 離乳食完了期

歯の萌出・上下前・奥歯12本

顔の動き

舌の動き



お口の様子

舌全体が前後・上下・左右と複雑な動きもできるようになります。1歳半頃になると奥歯が生えてきますが、しっかり咬み合っていないうちは硬い食べものを歯ですりつぶすことはできません。また、個人差の激しい時期です。口の動きと食事のペースをよく観察し、食事形態を整えます。

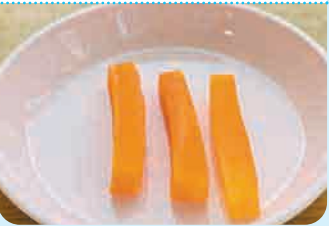
介助のポイント

食事の自立が進む時期です。話しかけたりしながら、楽しい雰囲気ですりつぶします。スプーンを持ちたがりますが、上手に扱えません。連続飲みもできるようになりますが、こぼすことも多いです。手指と口が協調して動かすことを体で覚える練習の時期です。手助けしながら見守りましょう。

食材のかたさと大きさの例……歯と歯ぐきでつぶせるかたさ 目安：肉だんご

前歯でひと口量をかじり取り、奥歯や歯ぐきで咬むのに適した硬さを心がけます。食物をさまざまな大きさや切り方にすることもかむ練習につながります。トマトの皮、葉物野菜のような薄くて噛み切りにくい物や弾力の強すぎるものはまだ食べられません。

1回あたりの食事の目安量

	炭水化物源 ご飯の場合	ビタミン・ミネラル源 にんじんの場合	たんぱく質源※ とうふ・さかなの場合
前半	軟飯：90g 	1cm 角やわらか煮 50g 	豆腐 50～55g 
後半	飯：80g 	やわらか煮（手づかみ用）50g 	または 白身魚 15～20g 

※1種類の場合の量、要加熱