














お子さんの歯に合わせて離乳・幼児食を進めましょう

歯が生えてこなくても歯ぐきは固くなってきます。月齢に合わせて食べさせてあげましょう。

	ごっくん期	もぐもぐ期	かみかみ期	ぱくぱく期	かちかち期
お口のようす					
	・下の前歯付近の歯ぐきが固くなる	・下の前歯が生え始める	・上下の前歯が生えて奥歯付近の歯ぐきが固くなる	・上下の前歯が生えそろう 第一乳臼歯が生え始める	・すべての乳歯が生えそろう
体のようす	・首のすわりがしっかりしてくる ・哺乳反射が減少する ・食べ物に興味を持つ	・支えなしで座れるようになる ・手で物をつかみ始め、持ったものを振り動かしたりするようになる	・手づかみ食べがはじまる ・自分から食べようとする意欲がでてくる	・スプーンが持てるようになる ・自分で食べたがる 	・スプーンやフォークが上手に使えるようになる
	離乳の上手な進め方 	・指しゃぶりが大切 ・舌でつぶせる固さの食べ物を唇で取り込むようにさせる	・歯ぐきでつぶせる固さの食べ物を使った一口量のかじり取りをさせる 	・口へ詰め込みすぎたり、食べこぼしをしながら覚える 	・おとなと同じようなものが食べられるようになるが、基本は薄味にする ・大きさや固さによっては噛めないものもある
唇と舌の動きの特徴	・半開き、上下唇ともほとんど動かない	・上下唇がしっかり閉じることができる ・舌の上下の動きで押しつぶすことができる	・上下の唇がねじれ、かむ側に交互に口角が縮む ・舌を左右に動かせる 	・手指と口の動きの協調運動を覚える ・舌は前後、上下、左右に自由な動きをする 	
食べさせ方のポイント	・スプーンを下唇の上にのせて、自分で上唇でスプーン上の食べ物を取り込むのを待つ	・口を閉じ、舌と顎で食べ物をつぶしているか、確認する 	・軟らかいものを前歯でかじりとらせる ・食べる姿勢はしっかりと足底が床につくようにさせる	・手づかみ食べを十分に行い、食べることを楽しませる 	・しっかりとモグモグ、かみかみしているかを確認する ・おやつは時間と量を決めて食べる



食べるときの姿勢ポイント

- ★足が床または足置きに着くように高さを調整
- ★手が自由に動き、手づかみ食べがしやすいようにする



歯と口の機能は食べる、笑う、話す、飲む、表情をつくるなどたくさんあります。特に「食べる」機能は、自然にできるようになるものではなく、学習によって身につくものです。毎日の小さな積み重ねが、健やかな歯と口を育てていきます。

お口の育ちと身体の発育・発達にはそれぞれ個人差があり、必ずしも同じように進むわけではありません。月齢や他のお子さんに左右されることなく、お子さん一人ひとりの育ちに合わせて見守ることが大切です。

かかりつけの歯科医院を持つことをおすすめします

お口の育ちのアドバイスの他、むし歯予防などの専門的な支援がうけられます。

