

Q 食べ物を噛まずに丸のみしてしまうのですが？

A ゆっくりとお食事をさせてみましょう。お子さんに食べさせてあげる際に、まず前歯でかじり取るようにさせながら食べ物をお口の中に入れてあげ、唇が閉じてからスプーン等を引き抜いてみてください。最初はひとつひとつの動作をゆっくり確実にを行うよう誘導してあげましょう。



Q 飲み込みがうまく出来ないようなのですが？

A お口の大きさに比べて量が多いのかも。一回の分量を少なめにしてみてもいいでしょう。固さを柔らかくして飲み込みやすくしてあげるのも良いでしょう。

Q 食べ物を詰め込みすぎるのですが？

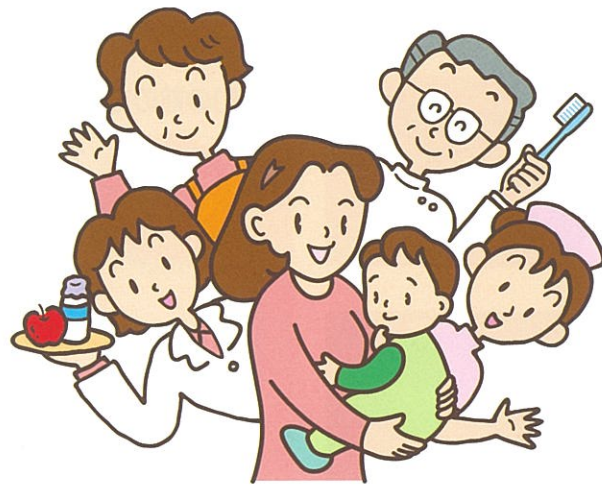
A 前歯でのかじりとりがうまく出来ていないことが多く見られます。「口が空になったら食べようね」、「ゆっくり食べようね」といった声かけをしてあげましょう。大人側が強要すると自然に噛むことが出来なくなるので注意が必要です。



Q 口のためになかなか飲みこまないのですが？

A おなかの状態と食事の時間を合わせるようにしたり、空腹になるように十分な運動をさせる等して生活リズムを整えてみてください。またお子さんにあまりプレッシャーを与えず、初めての物や食べ慣れていない物等は「出してもいいよ」とおおらかに見守る姿勢も必要です。

かかりつけ歯科医は
いつもお母さんとお子さんの
応援団!!



問い合わせ

社団法人岩手県歯科医師会

〒020-0045 岩手県盛岡市盛岡駅西通2丁目5番25号

TEL : 019-621-8020 FAX : 019-654-5474

E-mail : kenshika@iwate8020.or.jp

上手な
離乳のしかた

お口の発達からみた離乳

離乳食は、
口から栄養を取るだけでなく、
母と子の関係や、
脳の発達という点からも大切です。



社団法人 岩手県歯科医師会

岩手医科大学歯学部 口腔保健育成学講座小児歯科学分野

岩 手 県

離乳食を始める時期

ミルク以外の食べ物を口から入れて、唇や舌、あごを動かす感覚を知ることが大切です。食べ物に興味を示し始める生後5、6カ月頃からゆっくりと始めましょう。

・生後5、6カ月頃、離乳開始

1日1回、1さじを口から。
母乳やミルクは子どもが
欲しがる分与えます。



・生後7、8カ月頃

舌でつぶせる程度のもの。
1日2回、母乳やミルクは離乳食後与えます。

・生後9カ月から12カ月頃

1日3回、歯ぐきでつぶせる程度のもの。うす味を心がけ、無理して食べさせないようにします。

手づかみ食べ支援のポイント

① 手づかみ食べのできる食事に

- ・ご飯をおにぎりに、野菜類の切り方を大きめにするなどメニューに工夫を。
- ・前歯を使って自分なりの一口量をかみとる練習を。
- ・食べ物は子ども用のお皿に、汁物は少量入れたものを用意します。



② 汚れてもいい環境を

- ・エプロンをつけたり、テーブルの下に新聞紙やビニールシートを敷くなど、後片付けがしやすいように準備します。

③ 食べる意欲を尊重して

- ・お子さんの食べるペースを大切にします。食べるときは、おなかがすいていることが基本です。たっぷり遊んで、規則的な食事リズムを作ってください。

そ しゃく 咀嚼（かむ）機能の発達の目安について

哺乳反射によって乳汁を摂取する。（哺乳反射とは、意思とは関係ない反射的な動きで、口周辺に触れたものに対して口を開き、口に形のある物を入れようとする舌で押し出し、奥まで入ってきたものに対しては吸う動き）

哺乳反射による動きが少なくなってきたら、離乳食を開始



口に入った食べものを嚥下（飲み込む）反射が出る位置まで送ることを覚える



- ・赤ちゃんの姿勢を少し後ろに傾けるようにします。
- ・口に入った食べものが口の前から奥へと少しずつ移動できるなめらかにすりつぶした状態（ポタージュぐらいの状態）です。



口の前の方を使って食べものを取り込み、舌と上あごでつぶしていく動きを覚える



- ・平らなスプーンを下くちびるのにせ、上くちびるが閉じるのを待ちます。
- ・舌でつぶせる固さ（豆腐ぐらいが目安）で、飲み込みやすいようにとろみをつける工夫も必要です。



舌と上あごでつぶせないものを歯ぐきの上でつぶすことを覚える



- ・まるみ（くぼみ）のあるスプーンを下くちびるの上のにせ、上くちびるが閉じるのを待ちます。やわらかめのものを前歯でかじりとらせます。
- ・歯ぐきで押しつぶせる固さ（指でつぶせるバナナぐらいが目安）です。



口へ詰め込みすぎたり、食べこぼしたりしながら一口量を覚える 手づかみ食べが上手になるとともに食具を使った食べる動きを覚える



- ・手づかみ食べを十分にさせます。
- ・歯ぐきでかみつぶせる固さ（肉だんごぐらいが目安）です。

乳歯列の完成で、摂食（食べる）機能を営む場として形態が完成する。噛む力は成人より劣るが、特に硬すぎないかぎり通常調理された食物で大丈夫である。（舌の前方が上あごに食物を押しつけて硬さや大きさを感知する）