

噛んで食べる力を育む

離乳食支援ガイド



ミルクから離乳食に移行する時期は、赤ちゃんが初めて食べ物を受け入れる大切な期間です。哺乳反射による動きがなくなってきたら、離乳食を開始しましょう。



生後5、6ヵ月頃

● 離乳食の開始

口に入った食べ物を嘔吐^{えんげ}反射(飲み込む)が出る位置まで送ることを覚える。

スプーンに口を入れても押し出すことが少なくなる。

支援のポイント

- 赤ちゃんの姿勢を少し後ろに傾けるようにする。
- 口に入った食べ物が口の前から奥へと少しずつ移動できるよう、なめらかにすりつぶす。



7、8ヵ月頃

乳歯が生え始める

● 前歯が生え始める時期(平均)

下の歯：男子 8ヵ月±1ヵ月
女子 9ヵ月±1ヵ月
上の歯：男女 10ヵ月±1ヵ月

口の前の方を使って食べ物を取り込み、舌と上顎^{うわあご}でつぶしていく動きを覚える。

支援のポイント

- 平らなスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待つ。舌でつぶせる硬さ
- つぶした食べ物をひとまとめにする動きを覚え始めるので、飲み込みやすいようにとろみをつける工夫も必要。



9～11ヵ月頃

上下のあごが合わさるようになる

前歯が生えるにしたがって、前歯でかじりとり、ひと口の量を学習していく。

前歯が8本生えそろうのは、1歳前後

舌と上顎でつぶせないものを歯ぐきの上でつぶすことを覚える。

支援のポイント

- 丸み(くぼみ)のあるスプーンを下唇の上ので、上唇が閉じるのを待つ。軟らかめのものを前歯でかじりとりさせる。
- 歯ぐきで押しつぶせる硬さ。



12～18ヵ月頃

奥歯(第一臼歯)が生え始める

● 奥歯が生え始める時期(平均)

下の歯：男子 1歳4ヶ月±2ヶ月
女子 1歳5ヶ月±1ヶ月
上の歯：男女 1歳5ヶ月±1ヶ月

奥歯が生えてくるが、噛む力はまだ強くない。

奥歯が生えそろうのは、2歳6ヶ月～3歳6ヶ月頃

口へ詰め込みすぎたり、食べこぼしたりしながら、ひと口量を覚える。

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。

支援のポイント

- 手づかみ食べを十分にさせる。
- 歯ぐきで噛みつぶせる硬さ。

