

□ 離乳食開始時期の目安 □

①首がしっかり座り、5秒以上座ってられる。

②くちびるが閉じている

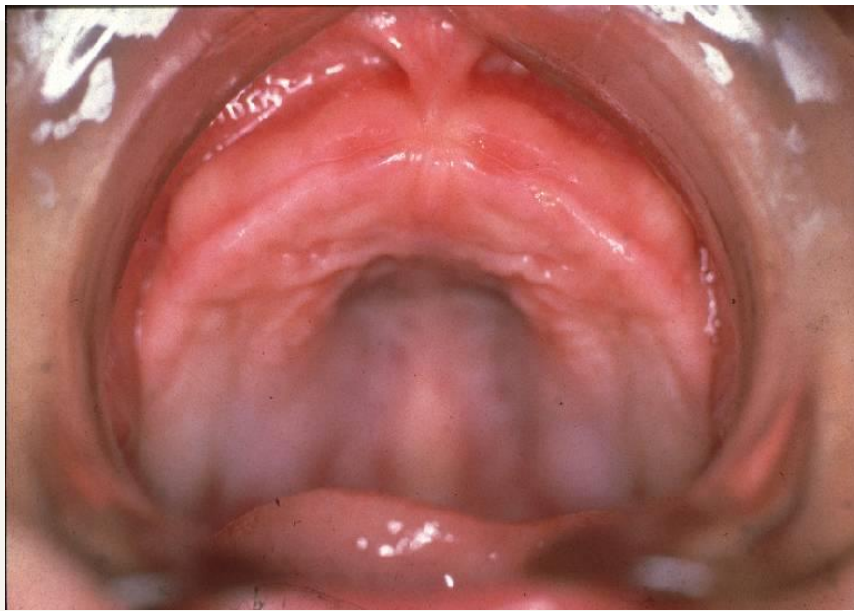
③原始反射が減り、食べ物に興味を示す。

- ・スプーンなどを口に入れても舌で押しだすことが少なくなる。
- ・食べたそうな仕草が見られる。
- ・食べたそうに口を動かす。

と言ったサイン

乳児期から幼児期にかけての 上あごの変化

生後3ヶ月（乳児期）



3歳児



乳幼児飲みをする乳児のお口は上あごの中央に吸嚙窩といわれる乳首が収まるくぼみがあり、哺乳するのにふさわしい形をしています。一方、3歳児の上あごの形は大人と同じです。これは、成人嚥下に適した形態に成長しているからなのです。

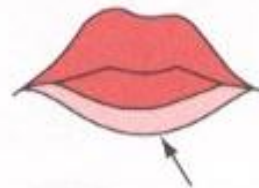
生後5～6ヵ月頃

～飲み込むことの動を
覚えていく時期～



なめらかにすりつぶした状態

☆口に入ったらそのまま飲み込めるもの☆
ペースト状、ピューレ状、ヨーグルト状



口唇閉じて飲む

〈唇の動き〉

- 上唇の形は変わらず
下唇が内側に入る
- 口角あまり動かない
- 唇を閉じて飲み込む



舌の前後運動

〈舌の動き〉

- 舌の前後運動にあご
の連動運動

食事をあげる時の姿勢



この写真のように、約60度くらいであまり上体を起こし過ぎない角度で座らせましょう。首は少し前屈みが良いです。

スプーンで一口あげる際、赤ちゃんの正面から下唇にスプーンを乗せ、上唇が下りて閉じるのを待ってから⇒の方向にスプーンを引きましょう。

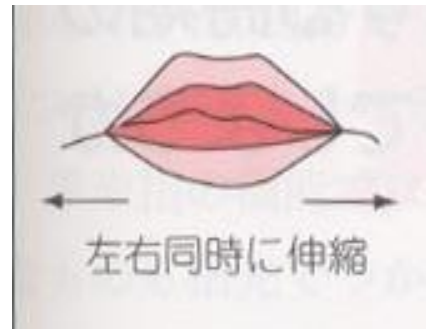
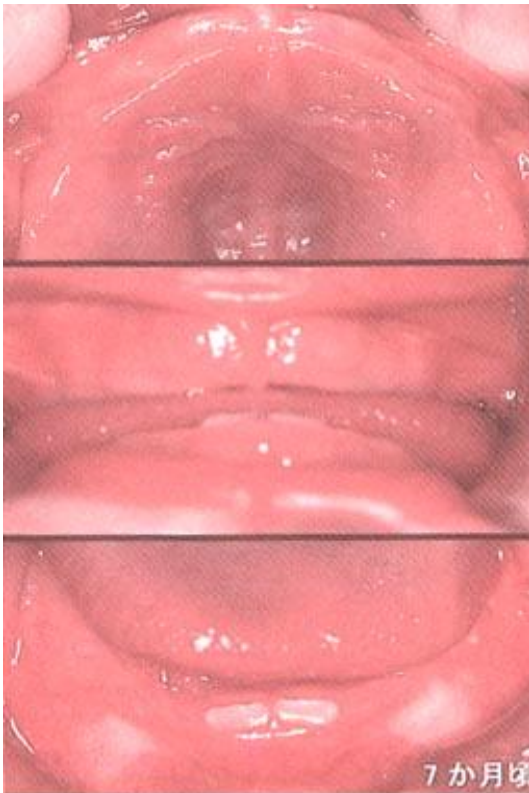
7～8ヵ月頃

～口唇での採りこみと舌での押しつぶし食べの時期～



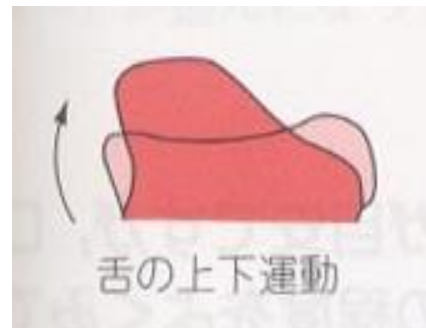
舌でつぶせる固さ

☆お母さんの親指と人差し指
ですぐにつぶれる程度☆



〈唇の動き〉

- 上下唇がしっかり閉じて薄くみえる
- 左右の口角が同時に伸縮する



〈舌の動き〉

- 数回モグモグして舌とあごで押しつぶしていくことが出来るようになる

9～11ヵ月頃

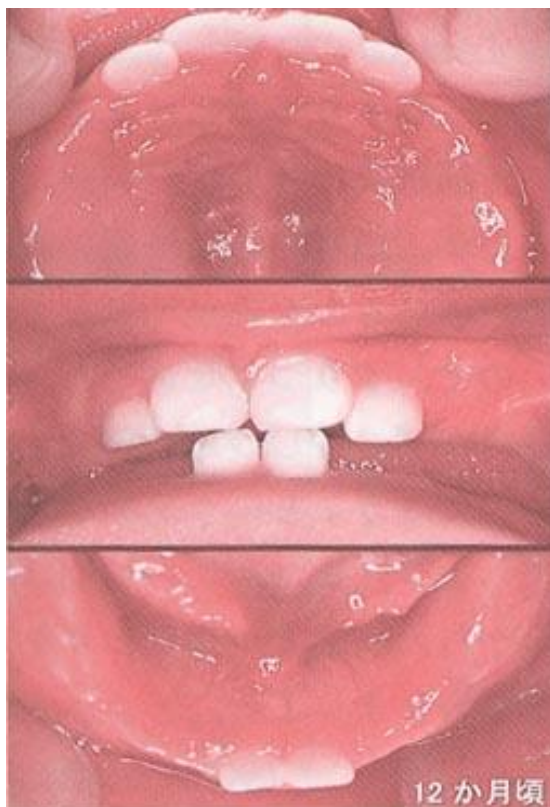
～歯ぐき食べの時期～

* 上下の乳前歯が生え
と一口量のかじり取りが
出来るようになる



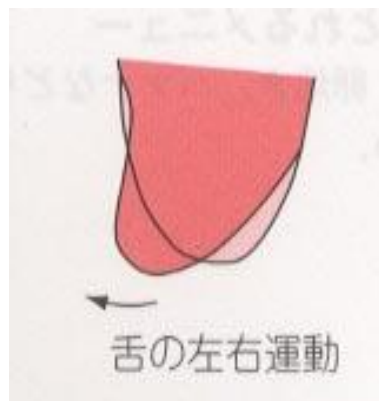
歯ぐきでつぶせる固さ

☆ 繊維の強いものはゆでたりすいつぶし
たりして食べやすくしましょう☆



〈唇の動き〉

- 上下唇がねじれながら協調する
- 咀嚼側の口角が縮む（片側が交互に伸縮）



〈舌の動き〉

- 舌が横に動くようになる（咀嚼運動）

食べる機能の獲得ありとなし

・「昨日は食べたのに、今日は食べない...または、朝は食べたのに、昼・夜は食べない」は、食べる機能はあるけど、赤ちゃん本人の意思によるもの。私たち大人にも気分によって食べたいものが変わるように、赤ちゃんも毎日違うのです。無理に食べさせなくてもよいですよ。

・食べ物をお口に入れても飲み込まない、吐き出すことが続くようなら、機能獲得がないので離乳食の段階や調理形態を戻しても大丈夫です。機能の発達は一ステップアップしたら、そのまま続けるのではなく、戻ったり、進んだりしても良いのです。

☆手づかみ食べの大切さ

☆むし歯の予防はいつから？

- いろいろな食べ物の形や物の感覚を手づかみしながら、手のひらや指で覚えていくため、食事やおやつの場面で食品をつかむことがあります。大切な発育・発達過程なのでやめさせず見守ってあげましょう。

* 手づかみ食事で自分で食べる意欲や、目・手・口の協調動作（空間認知）を育てます

食事の形態を少し大きめにし、エプロンやテーブル下に新聞紙等をしく等、汚れてもよい環境を。

自立して食べていくためには重要な役割を担っています。

- 乳歯が生えてきたら、まずはガーゼで歯を拭いて歯に触れることに慣れさせましょう。いきなり歯ブラシで磨くと嫌がることもありますので、機嫌のよい時に歯ブラシを持たせて磨かせるのも良いでしょう。「お口に入れられたね」「歯磨き上手だね」と褒めてあげることも大切です。

*** 乳歯が生えそろってフッ素入りの歯磨き粉の使用やフッ素塗布もおススメします。**

かかりつけの歯医者さんを持ちましょう。（定期的な健診もお勧めします。）