

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

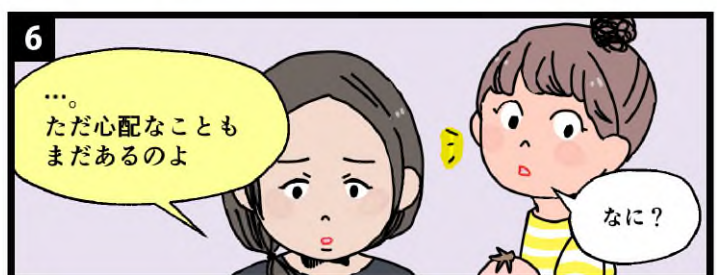
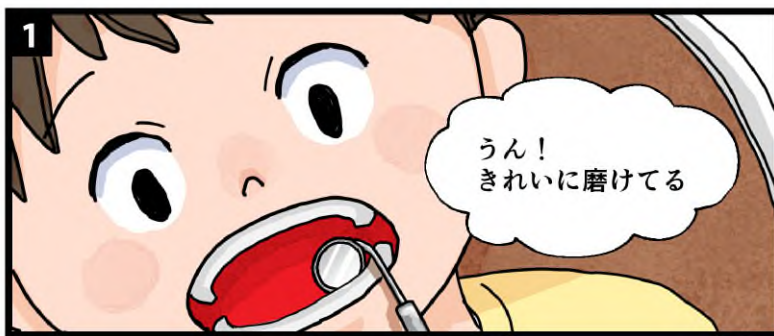


タカコ (54歳)

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



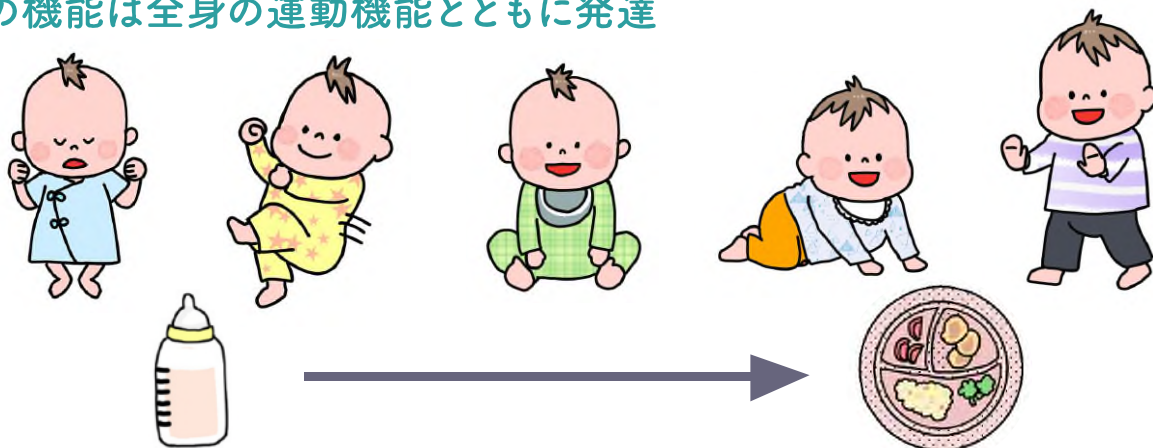
呼吸

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		離乳食 中期	
	ゴックンしましょう とろとろしたりにゅうしょく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		モグモグしましょう 柔らかい食材を舌とうえ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	
	・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 ・自分でお座りが上手にできる ・持ちかえができる	
体の成長の 段階	・ずりばいする ・手の動きを目で追いかける ・自発的につかむ			
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



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できます。

**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）

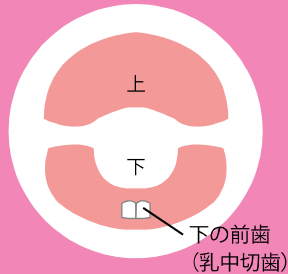
食べるって楽しいね、ヤマト！
おいしそうに食べてくれてママうれしいなあ



離乳食 初期

[5～6か月頃]

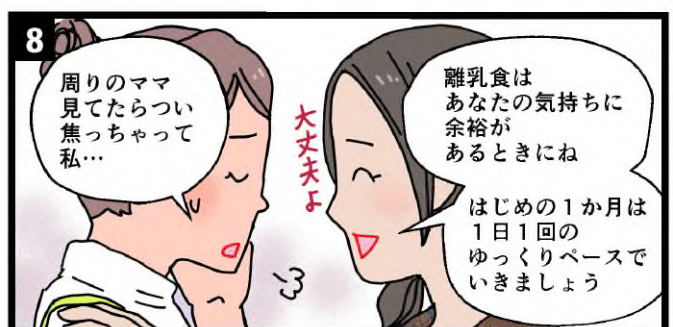
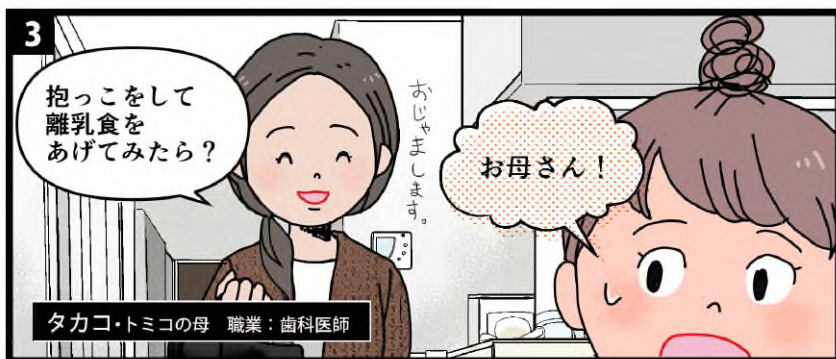
このころのお口の様子



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（ほにゆうはんしゃ）（※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」（ほしよく）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

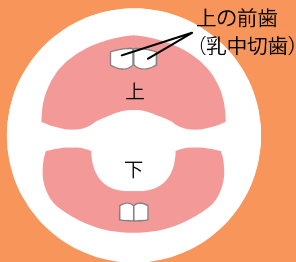
体幹が安定する前に椅子に無理に座らせると、自分で座ったり歩行したりするための発達を妨げることがあります。自分で上半身を支え、上手に「おすわり」できるようになってから使うようにしましょう。



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

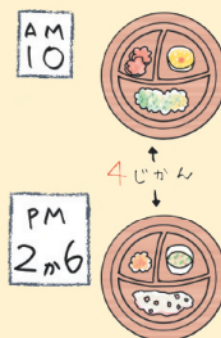


うまくゴックンができる7か月頃が目安です。支えなしでお座りができ、手で物をつかんだり持った物を振り回すようになる時期です。

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

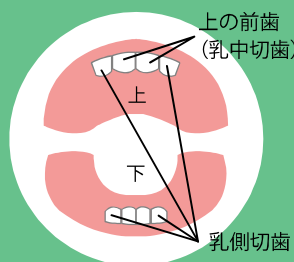
自分でお座りできるようになり、ベビーチェアで食事をとらせる場合は足底が足置き台にしっかりくっつくように高さを調整し、背もたれとベルトで姿勢を安定させます。食事の間は子どもと目を合わせて、テレビやスマートフォンを見ながら食べさせるのはやめましょう。



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

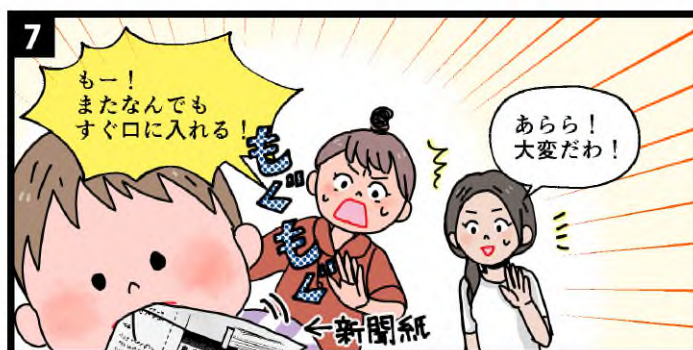
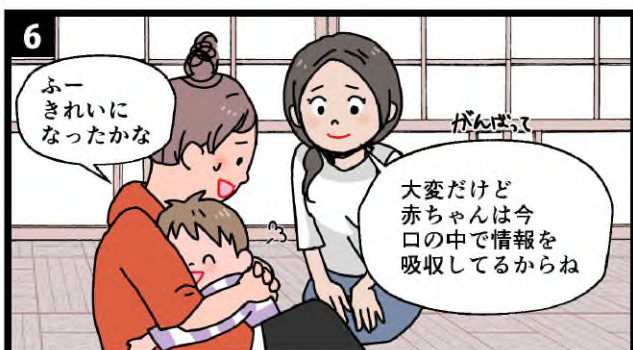
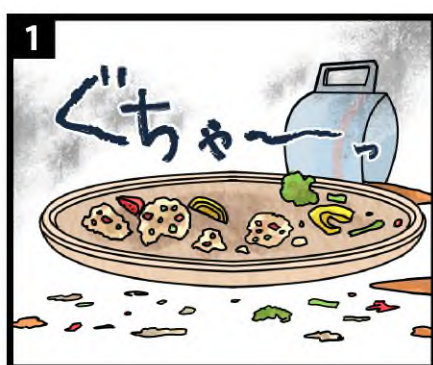
歯ブラシを口に入れることに慣れてきたら、徐々に歯磨きを始めます。

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

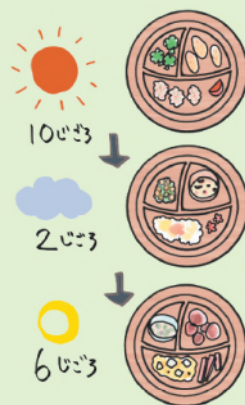
ステップアップのタイミング

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。



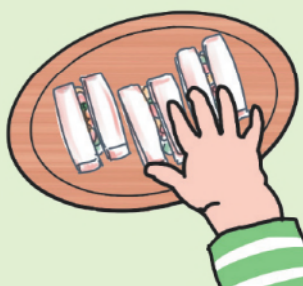
食べさせる時間

「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

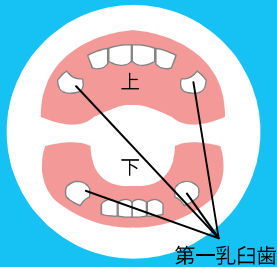
椅子に座ってテーブルに手をつき、上半身はやや前傾、足底は台にぴったりつくようにしましょう。足をしっかり踏ん張ることで姿勢が安定し、よく咬んで飲み込めるようになります。姿勢が安定すると手づかみで食べることもできるようになります。



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

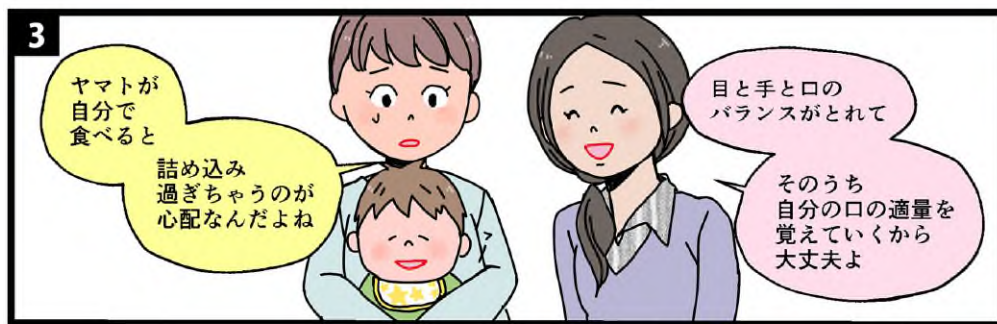
奥歯が生え始めます 自分で歯磨きを 始めましょう

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。

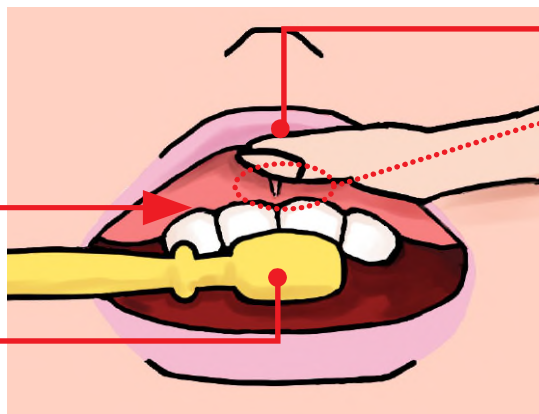
子どもは、最初は歯ブラシどころか、人からお口を触られること自体慣れていません。指でお口の周りに軽く触れたり、お口の中をのぞくことから始めて、慣れてきたらチョコチョコとやさしく歯ブラシで触れてみましょう。

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^り離乳食^{りゅうじしょく}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^{かたよ}の偏^{へん}
りが心配されます。母子手帳の成長曲線^はから外れて著^{いち}しく
瘦^やせている、栄養素^{うたが}の不足が疑われる場合には医師にご相談ください。



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。

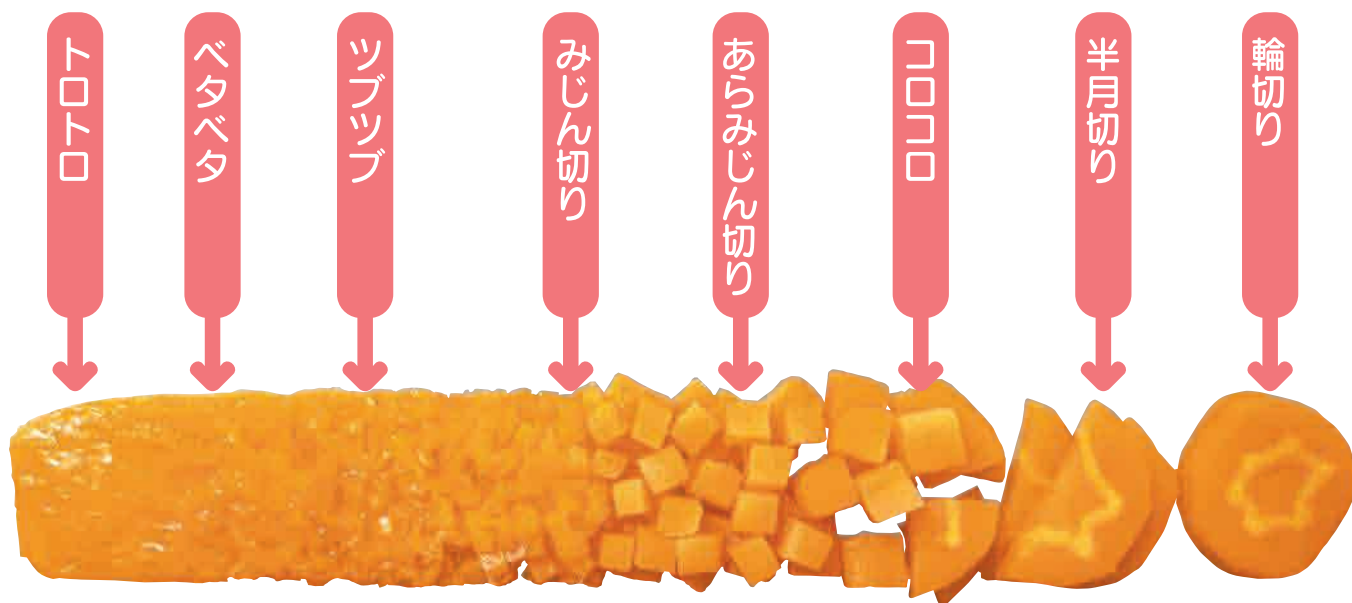
A 歯の萌出やお口の機能の発達にあわせて離乳食を与えましょう。

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

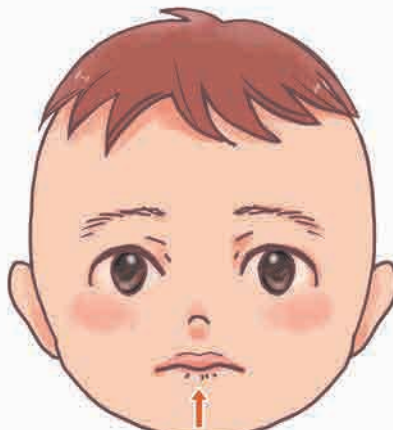
顔の動き

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



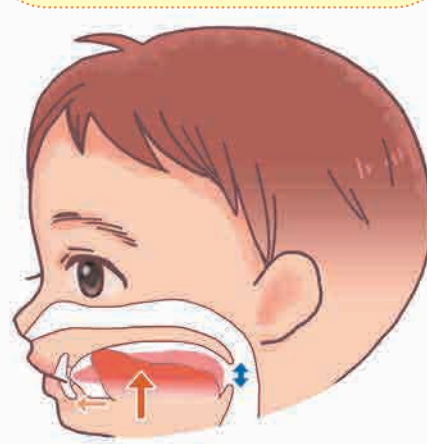
お口の様子

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

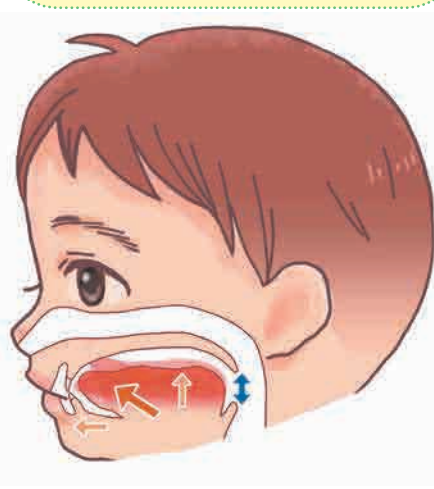
4

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



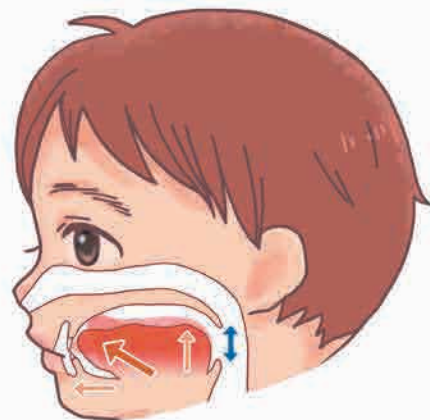
※1種類の場合の量、要加熱

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。

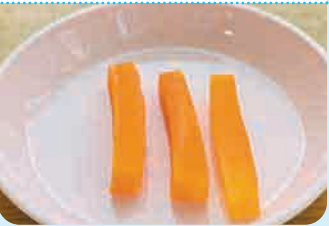
介助のポイント

食事の自立が進む時期です。話しかけたりしながら、楽しい雰囲気です食事をとります。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

Q&A-5

Q: 1歳の子どもです。食事がうまくとれません。
どうしたら、良いのでしょうか？

A

多くの場合、成長にともない食べられるようになりますが、
子どもの食について、まずは下のチェックリストで確認
しましょう

- ☐ むし歯がある。
- ☐ 歯の萌出状況にあった調理形態にしていない。(Q4 を参考になさってください)
ひとくちりょう
- ☐ 一口量が適切でない。
- ☐ かみづらい、または、柔らかすぎるものばかり与えている。
- ☐ おやつやジュース、牛乳の量が多く、お腹がすいていない。
- ☐ 食事の際、姿勢の悪い状態（足をぶらぶらしたり、
立てひざなど）で食べている。
- ☐ 食事の際、テレビをつけたままだったり、
近くにオモチャなど気になるものがある。
- ☐ 一人きりで食べさせている。
- ☐ 時間にゆとりがない状態で、食事を
せかしたり、怒りながら食べさせている。
- ☐ 規則正しい生活をせず、睡眠不足、
運動不足などの状態になっている。



いかがですか。あてはまるものがあれば、まずは改善してみてください。

また 3 歳以降では、かみあわせが悪くないかの確認も必要です。

そして少食で食べる量にムラがある場合には、成長曲線（母子手帳に添付）の基準線から大きく外れていないか確認しましょう。範囲内であれば、一喜一憂しすぎず、食べられたときに一緒に喜ぶことを大切にしましょう。

Q&A-6

Q: 2歳児ですが、遊び食べをするようになって困っています。

A 遊び食べは大人から見ると遊んでいるように見えますが、こどもは食べ物を触ったり、こぼすなどして、その固さや弾力、大きさを感じ、色々と学んでいます。

この過程を経て、やがて一人で上手に食べられるようになります。汚れるからと親が手伝い過ぎると自分で食べる意欲を失うこともあるので、ある程度見守ることが必要です。

そして少しずつ、下記を参考に、食事と遊びのけじめを覚えさせていきましょう。

1) 食事に集中できる環境を作る

おもちゃを片付け、テレビを消して、「いただきます」のあいさつをしてメリハリをつけましょう。

食事に集中できる環境を作りましょう。食事の途中でママ・パパが席を立ったり新聞やテレビ・スマホを見ながら食べたりするとそれがお手本になってしまうので避けてください。



2) 時間を決める

子どもが一つのことに集中できる時間はとても短いです。食事の時間は30～40分程度を目安に区切りをつけてお皿を片付けましょう。



3) おなかがすいている状況にする

おやつは控えめにし、全身を使った運動遊びをさせるなどして、しっかりと子どものおなかをすかせておくことが大切です。睡眠不足や体調不良にも気を付けましょう。



4) 食べ物の量・固さ・形態・味を見直す

少食の子どもは、1回に出される食事の量が多すぎると、手が止まってしまうことがあります。少しずつ盛り付けて出すようにし、おかわりをしたらたくさんほめてあげましょう。



今まで食べられていた食べ物を舌で出す行為も見られます。

2歳前くらいからイヤイヤ期がはじまるだけでなく、味を感じる味蕾という細胞の発達にともない、好き嫌いが出てくるためです。4～5歳がピークと言われています。

苦手なものも一口だけでも食べられたらほめてあげましょう。

Q&A-7

Q: 2歳の子どもですが、言葉が聞き取りにくいです。
言葉の発達について教えて下さい。

A 話し始める時期は個人差が大きく、言葉を理解していても実際に話すのは遅い子もいます。

ほとんどの人が聞いてわかるような発音ができる完成年齢の目安は

ア行、タ行、パ行、マ行	: 2~3歳
カ行、ガ行、ダ行	: 3~4歳
サ行、ザ行、ラ行	: 5~6歳 です。

それとは別に気になるしゃべり方には

- ・ 話す言葉がはっきりしない
- ・ 舌足らずな赤ちゃんぽいしゃべり方をする
- ・ 鼻にぬけるような発音がまざる
- ・ 音の置き換えがおこる

例: 「さくら」→「しゃくら」、「たくら」

「らくだ」→「だくだ」

「さかな」→「たかな」、「しゃかな」

- ・ 子音の省略がある

例: 「ごはん」 / gohan / → 「ごあん」 / goan /

「テレビ」 / terebi / → 「TEEビ」 / teebi /

などがあります。



まちがいを指摘するのではなく、
その場で正しくなおしてあげま
しょう。



これらの原因として、舌と唇の使い方に問題があることが多いです。

「サ行」「ラ行」「カ行」「タ行」で、特に置き換えや赤ちゃんぽいしゃべり方になることが多いのは舌の位置がすこしずれるだけで音がかわってしまうからです。

また、その場合、お口ポカンになっていることがよくあります。お口ポカンを治すと発音もしっかりしてくることがよくあります。

Q10 を参考になさってください。問題ある発音が習慣化してしまうと修正が難しくなります。

くちびる 舌、唇、あご、せい たい 声帯などの発音に必要な部分の形態に問題があると疑われる場合は、口腔外科や耳鼻科、小児科の受診が必要となります。1歳半健診で問題がなかったようでしたら様子をみましょう。

5歳をすぎても気になる場合は、その他専門の機関に相談してみてください。

Q&A-8

Q: 2歳半です。上手に仕上げ磨きが出来ているか心配です。ポイントを教えてください。

A 乳歯や生えたばかりの永久歯は、歯質がやわらかくむし歯になりやすいため、仕上げ磨きはとても重要です。生え変わりの時期まで行うことをおすすめします。

仕上げ用と子ども用の歯ブラシでは仕様が異なるため、保護者の方は、子ども用とは別に「仕上げ磨きの歯ブラシ」を準備しましょう。

仕上げ用の歯ブラシは、持ち手が長くヘッドが小さいものを選びましょう。

子ども用の歯ブラシは、お子さん本人がスプーンなどを持てるようになったタイミングで年齢にあわせた安全なものを用意し、そこから積極的に歯磨きの習慣をつけていきましょう。国語ノートの四角のマスの中にきれいにひらがなが書けたら、指先がうまくコントロールできているサインです。歯磨きもある程度上手にできるようになってきます。

(仕上げ磨きの基本)

歯ブラシの持ち方は？

歯ブラシを鉛筆のように持つ（ペングリップ※¹）ことにより、細かな動きができるようになります。

歯ブラシの動かし方は？

ていねいに小刻みに動かし、1～2本ずつ磨きます。

力加減については、歯ブラシの毛先が広がらない程度の軽い力（150g～200g）で動かしましょう。

歯ブラシの毛先を爪にあてた時、爪が白くなる程度の力加減が目安です。

プラーク（むし歯のもと）をしっかりと落とすには、1ヶ所につき20回以上小刻みに動かして磨くのが理想です。

歯ブラシ以外の清掃道具は？

フロス※² やワンタフトブラシ※³ も口腔ケアの必需品です。

仕上げ磨きはいつするの？

理想は1日3回毎食後とおやつの後です。また、寝ている間は唾液の量が減少してむし歯になりやすい状況になります。就寝前は特に丁寧に磨きましょう。

仕上げ磨きはいつまでするの？

子供の歯磨き後のチェックが必要なのは10歳頃までです。一人で磨けるようになっても、まだまだ磨き残しがあります。磨き残しやむし歯のチェックをかねて仕上げ磨きをしてください。

※1



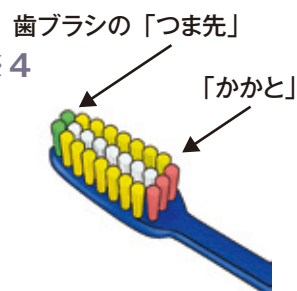
※2



※3



※4



仕上げ磨きのコツと順序

舌や頬を、歯ブラシを持ってない方の手でよけて、磨きたい場所がしっかり見える状態でみがきましょう！

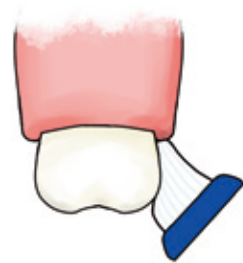
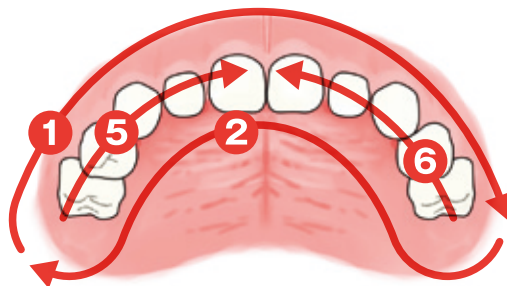
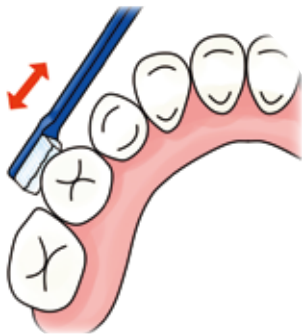
前歯のうら

歯ブラシをたてにもち前歯の裏側は「かかと」※4又は「つま先」※4を使って



前歯のおもて

上唇の中央にあるすじはとても敏感なため、ひとさし指で保護しながら



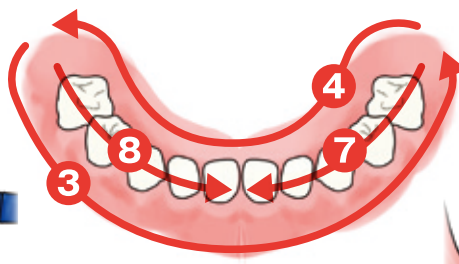
奥歯の外側

口を閉じぎみにして、頬側にひとさし指で広げ歯ブラシが当たっていることを確認しながら



歯と歯ぐきのさかい目

歯と歯ぐきのさかい目は歯ブラシを45°にかたむけて小さく動かして



奥歯のかむところ

奥歯のかみ合わせ面は歯ブラシの全面だけでなく「つま先」※4も使う



奥歯の内側

舌の力が強くて歯ブラシが入りにくい場合は指で舌をよけながら



歯と歯の間

歯と歯の間にのこぎりを引くようにゆっくりフロスを入れ両側の歯の側面にフロスを押しつけるようにして2~3回動かして汚れを取る



磨き残しが多いところ

歯ブラシが届きにくい部分にはタフトブラシを活用



Q&A-9

Q: 3歳の子どもです。まだ指しゃぶりをしています。
何歳まででやめさせるのがよいのでしょうか？

A 指しゃぶりを卒業するタイミングの目安は3歳から4歳頃です。

指しゃぶりは赤ちゃんや子どもの健全な精神および手や口の機能の発達の過程のひとつとして必要な反応だといわれています。

2歳くらいまでの指しゃぶりは、見守ってあげましょう。

3歳を過ぎても癖として指しゃぶりが続いている場合は、歯ならびやかみあわせに悪影響を及ぼすことがあるため、対策をおすすめします。

4歳頃までに指しゃぶりをやめると、歯ならびやかみあわせが治ることが多いと言われています。指しゃぶりは、前歯の生えかわりの時期まで持ち越さないようにしましょう。

また、指しゃぶりをしているとお口ポカンになります。(Q&A10参照)

指しゃぶりは、単なる癖であるときもあれば、生活や環境からくるストレスやさびしさなど、精神的な要因が関係して発現している場合もあるといわれます。そうした状況で、しかったり、おどしたりするのではなく、愛情や信頼を伝えるコミュニケーションを通して子ども自身の自覚を促し、発育を見守ることが大切です。



指しゃぶりへの対処法としては、以下を参考になさってください。



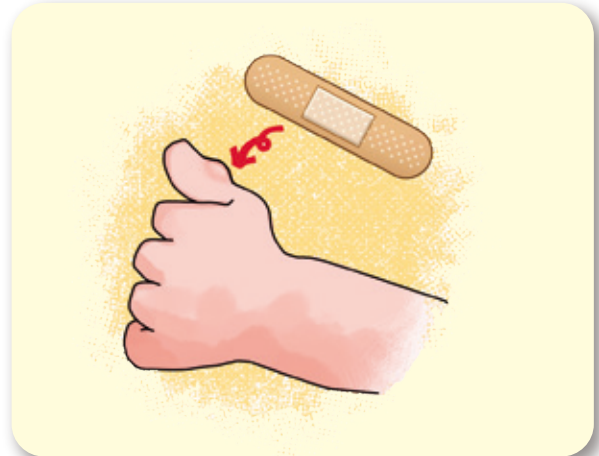
子どもと約束をして、毎日その約束を繰り返し、自分の意思でやめると決めたとはい込ませる。



カレンダーやシールを活用する。(指しゃぶりを我慢出来たらシールを貼るなど)



全身を使った運動遊びで、寝つきをよくする。



吸いだこが出来ている場合には、「お指が変になってきたから、やめようね。」と言ってバンソウコウを一緒に貼る。



寝付くまでの間、お話などしながら子どものゆびしゃぶりする側の手をやさしく握る



眠りながら指しゃぶりをしていたら、起こさないようにそっと外す。



冬であれば、手袋をして寝る。
(軍手などを切って作製しても良い)



自分でやめたい意思があれば、歯科医院でお口にはめる装置を装着する方法もある。

Q&A-10

Q: うちの子どもは3歳半です。遊んでいるときにお口がぽかんと開いています。治す方法がありますか？

A こうくう き のう はっ たつ ふ ぜんしょう
お口ぽかんは口腔機能発達不全症の可能性あります。

自然な口元	口腔機能発達不全症が疑われる口元
	 む い しき 無意識下や遊びに夢中になっているときお口が開いている。 舌が出やすい。
	 下くちびるが持ち上がって口を閉じる。上唇は富士山型。 くちびるが乾燥している。
	 口を閉じるとオトガイ部が緊張する きんちょう (下あご部分に梅干様のしわ)

それ以外にも

☐ 咀嚼に問題がある（食べるのに時間がかかる、片方だけでかんでいる）

☐ 食事の時にくちゃくちゃ音をたてる、飲みこむ時に舌が出る

これらが見受けられれば、口腔機能発達不全症の可能性あります。

それは次のような影響をもたらします。

- ・正しい発音が出来なくなる
- ・むし歯・歯肉炎になりやすくなる
- ・口臭が強くなる
- ・口元のバランスが悪くなる
- ・歯並びやかみあわせが悪くなる（じょうがく ぜん とつ上顎前突、か がく ぜん とつ下顎前突、かい こう開咬など）



上顎前突（出っ歯）



下顎前突（受け口）



開咬

奥歯は噛んでいても、
前歯が閉じません

口腔機能トレーニングをする前に、鼻から呼吸できているかチェックしてください。

お口を閉じて、苦しそうな様子がないか、確かめましょう。鼻の下に指をあてると、鼻から空気が入り出しているのがわかります。また、手鏡を鼻の下に置くと鼻から呼吸ができているか、左右差があるかも確認できます。

もし、しっかりと鼻から呼吸できていなければ耳鼻科で相談してください。

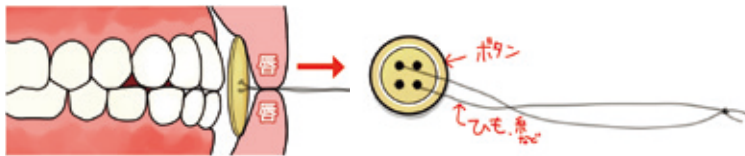


手鏡で鼻呼吸チェック

おうちでできるトレーニング

舌や口周りの筋肉の発達をうながすお口遊び（紙風船、風車、ふきもどし、あっぷっぷなど）を積極的に取り入れましょう。下記のようなトレーニングも効果的です。

ボタンプル



●直径2～2.5cmの平たいボタンに、タコ糸やフロスのような切れにくい糸を通して結んだものを作ります。ボタン部分を唇ではさみ、引っ張ります。歯でかまないようにして唇の力でボタンがはずれないようがんばります。

うがいの練習



●3歳になったらうがいをはじめましょう！

- ①お口の中にお水をためてみましょう
- ②数秒間そのままキープしてからお水を出しましょう
- ③水がためられるようになってきたらほっぺたをぶくぶくしてみましょう
- ④上手になってきたら、右のほっぺでぶくぶく、左でぶくぶく、上のくちびるや下のくちびるでもやってみよう

あいうべ体操

●お口の機能の基本トレーニングです。

次の4つの動作を順にくり返します。



- ①「あー」と
口を大きく開く



- ②「いー」と口を
大きく横に広げる



- ③「うー」と口を
強く前に突き出す



- ④「べー」と舌を
突き出して下に伸ばす

Q&A-11

Q: 3歳半の子どもです。大人に近い食事が可能な年齢は何歳でしょうか。

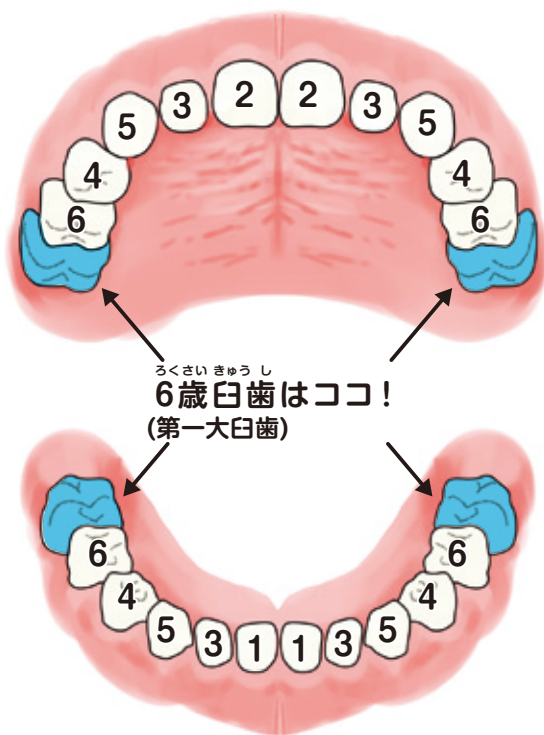
A まず、臼歯が生えそろっているか確認してください。3歳半ぐらいから大人とほぼ同様の食事が食べられるようになります。

ただ、かむ力が弱いことや、奥歯がはえていても、かみ合っていない場合があります。野菜や肉等がしっかりかみきれないようであれば、やや柔くなるまで調理したり、少し小さくしてかむ練習が必要です。

また、一度に多くの量を口へ入れてしまい、かめないようであれば、その子に合った一口量の獲得の練習をしましょう。

5、6歳頃からは、永久歯へのはえ変わりの時期で、歯がない期間もあるため、調理形態（かたさ、大きさ）を工夫することも必要です。

歯の生える順番(7か月から6歳まで)



- 1 下顎乳中切歯:7か月～
(抜ける時期6歳～7歳)
- 2 上顎乳中切歯:9か月～
(抜ける時期7歳～8歳)
- 3 乳側切歯:11か月～
- 4 第一乳臼歯:1歳4か月～
- 5 乳犬歯:1歳9か月～
- 6 第二乳臼歯:2歳5か月～

7 永久歯(下顎第一大臼歯):6歳～

8 永久歯(上顎第一大臼歯):7歳～

歯の萌出時期は個人差がとても大きいです。



6歳臼歯は6～7歳頃に生えてくる永久歯です。
歯の中でもっともかむ力が大きく将来にわたって一番大切な歯です。
歯並びやかみ合わせの要で歯の王様です。
生えかけの頃から注意して磨いてください。

富山県歯科医師会「歯の生え変わりを勉強しよう」をご参照下さい。



Q&A-12

Q: 小さい子どもの窒息のニュースを聞くことがあります。
どのようなことに気をつければいいのでしょうか？

A 食べ物による事故を防ぐポイントは以下の通りです。

早い子では生後5か月ごろから「物をつかむ」、つかんだら「口に入れる」行動が始まります。そのため、誤嚥や窒息事故が起こりやすくなります。そして、3歳半くらいまでは咀嚼が上手にできないため引き続き誤嚥や窒息には注意が必要です。それより大きくなってからも、ふとしたはずみやふざけた調子で丸のみして事故がおこることがあります。

	具体的な注意点（5歳ぐらまでは特に気をつける）
危険な食べものに注意 	①硬い豆類やそれを含んだ菓子（5歳以下の子どもには与えない） ②あめ玉、ミニカップゼリー等、球状の食品 ③プチトマト、ブドウなどは粒のままでなく分割し調理する。 ④かみ切りにくい食品（餅、タコ、イカ等） 弾力の強い食品（こんにゃく、かまぼこ等）
危険な食べ方、 食べさせ方に注意 	①食事の介助をする時には姿勢を正して、 ・こどもの顔が上を向いている状態では食べさせない。 ・子どものひと口にあった量で与える。 ・次々と口の中に放り込まない。 ・子どもが食べようとしていないのに、口にいけない。 ②食事中にハッと驚いたり、泣いたり、ふいに息を吸ったり、 リスクが高まるようなことが起こらないようにする。 ③泣いているときなどに、なだめようとして食品を与えない。 ④遊びながら、歩きながら、寝ころんだまま、食べさせない。 ⑤うとうと眠りながら食事していないか注意する。
普段から意識づける 	①急いで飲み込まず、ゆっくりとかんで食べる習慣を身につける。 ②食事中は汁物や水分などを適宜とって、口やのどを湿らせる。 ③ながら食べをしない。食事に集中する。 （大人もスマホやテレビを見ながら食事をしない。） ④子どもたちには、早食い・丸飲み・つめこみ食べの危険性を教える。



■子ども医療電話相談（#8000）

夜間における子どもの急な病気やけがなどの際に、どう対処したらよいのか、病院へ行った方がよいのか等、判断に迷ったときにご利用ください。

看護師（症状等によっては小児科医）から、適切な助言を受けられます。

局番なしの「**#8000**」又は「**076-444-1099**」

【平日】19：00～翌朝9：00

【土曜】13：00～翌朝9：00

【日曜・祝日】朝9：00～翌朝9：00

※注意事項等

- ・明らかに重症な場合（呼吸や心臓が止まっている、大けがをしている等）は、直ちに119番通報してください。
- ・この電話相談は、医師が直接診療するものではなく、あくまでも家庭での一般的対処などに関するアドバイスですので、あらかじめご注意ください。



■とやま医療情報ガイド

お近くの病院・診療所の検索や休日夜間急患センター及び休日・在宅当番医の案内を行っています。

スマートフォンでもご覧になれます。

<http://www.qq.pref.toyama.jp/qq16/qqport/kenmintop/>



日本小児科学会の**こどもの救急ホームページ**も参考にしましょう。（対象年齢：生後1ヶ月～6歳）

<http://kodomo-qq.jp/>



■中毒110番

異物を飲み込んだ場合、応急処置が分からない場合は（公財）日本中毒情報センターに問い合わせして下さい。（情報提供は無料ですが、通話料は相談者の負担となります）



つくば中毒110番 **029-852-9999**
(365日9時～21時)

大阪中毒110番 **072-727-2499**
(365日24時間)

タバコ専用電話 **072-726-9922**
(365日24時間対応、テープによる情報提供)



■子育てネッ!とやま

子育てや家庭教育に関する情報を提供するホームページです。

子育てメール相談24時間受付中

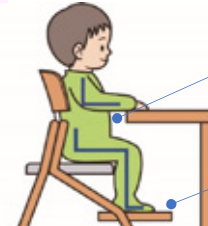


子育てほっとライン **076-433-4150** (FAX共用)
(月曜～金曜 10:00～21:00)

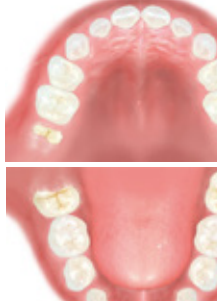
上記の時間外は、FAXと留守番電話で対応しています。

相談員が子育ての不安や悩みにお答えします。

資料1 乳幼児期における口腔機能の発達に対応した食の進め方(離乳食の開始から1歳頃)

0歳				
5-6か月		7-8か月		9-11か月
口腔機能の発達	 ・無歯期 ・スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる(哺乳反射の減弱)。 ・口を閉じて食べ物の取り込み・飲み込みが出来るようになる。 ・舌は前後運動。 下唇が内側に入る。	 ・下顎の乳前歯が生え始める。 ・口腔内は高さが増し、舌は上下運動も可能になり、上顎で押しつぶす動きが出来るようになる。 ・徐々に形のある食物を押しつぶせるようになる。 水平(左右対称)に動く。	 ・上下顎4乳前歯が生える。 ・口腔内の幅が増し、舌が左右にも動くようになる。 ・奥歯の歯ぐきが厚みを増し、舌で食物を運び歯ぐきですり潰す動きが出来るようになる。 噛む側が非対称に縮む。	
	「お口あーん」と声をかけられると自分で口を開ける	肉や魚など、舌ですりつぶしにくいものは口の中に残ったり、出したりする	・手づかみで食べる ・手のひらで押し込む ・コップを使って飲もうとする	
食べる発達機能の				
支援の例	成人嚥下獲得期 押しつぶし機能獲得期 すりつぶし機能獲得期 自食準備期			
	・介助しながら摂食・嚥下機能を上手に獲得させていく。 ・子どもの発育・発達には個人差があるので、子どもの様子をよく見ながら離乳食を進めていき、食べる姿勢に配慮していく。 ・スプーンはボール部分が浅く、口唇幅の1/2～2/3の大きさとする。 ・口に入る量は、スプーン半分を目安とする。 ・開いた口の下唇にスプーンを置き、口が閉じるのを待ちスプーンを抜く。スプーンを上顎にすりつけたり、口の奥に入れたりしないように注意する。 ・子どもの様子をみながら1日1回1さじずつ始める。 ・母乳や育児用ミルクは飲みただけ与える。 ●姿勢のポイント(嚥下を促す姿勢)  口が開いた時に舌と床が平行になる角度に調整する。 ●姿勢のポイント(顎や舌に力が入る姿勢) 椅子はテーブルの高さに合わせて、子どもの両肘がテーブルに対して直角(90度)につき、臀部は椅子の座面で安定していること。  テーブルと子どもの身体の間に握りこぶし一つ分空ける。 足底全体が床または補助台にしっかりとくように調節する。			
調理形態・料理の例	●なめらかにすりつぶした状態 - つぶしがゆから始める。 - やわらかく煮てすりつぶした野菜等も試してみる。 - 慣れてきたら、やわらかく煮てすりつぶした豆腐、白身魚、卵黄等を試してみる(調理形態はジャム状・ポタージュ状)。			
	●舌でつぶせる固さ(豆腐ぐらい)が目安。 - 月齢が進めるのではなく、子どもの様子や食べ具合をよく観察しながら、なめらかにすりつぶした形態から少しずつ形態を大きくしていく。 【穀類】 ・全がゆ、パンがゆ ・短く切ったうどん(1～2cm)のやわらか煮など 【魚・肉・豆腐・鶏卵・牛乳・乳製品】 ・白身魚・しらす・ツナ水煮など(ゆでて、細かくほぐしてとろみをつける) ・脂の少ない鶏(胸などの)ひき肉など(肉団子のあらつぶし、煮潰しなど)、レバー(ペースト) ・ヨーグルト(無糖・やわらかく煮た具材と合わせるなど)、育児用ミルク(飲用のほかに調理(ミルク煮など)にも使用)など ・豆腐(煮る)、納豆(ひきわり)など ・卵黄～全卵を使用。やわらかいスクランブルエッグ・かきたまなど(中心部までしっかり加熱) 【野菜】 ・2～3mm角のやわらか煮(指で軽くつぶせるくらい)や、あらつぶしなど ・葉物は葉先を使用し、やわらかくゆで、細かく(2～3mm四方くらいに)刻む ●歯ぐきでつぶせる固さ(完熟バナナぐらい)が目安。 【穀類】 ・全がゆ～軟飯 ・パン(細長く切り、さっと焼く) ・短め(2～3cm)に切ったうどんのやわらか煮など 【魚・肉・豆腐・鶏卵・牛乳・乳製品】 ・白身魚・鮭・かつお・まぐろ・さんま・あじなど(煮魚、ムニエルなど) ・脂の少ない鶏(胸などの)ひき肉・豚(赤身などの)ひき肉など(そぼろ煮、やわらかい肉団子など)、レバー(ペーストなど) ・豆腐(煮る)、納豆(ひきわり)など ・卵焼き・オムレツなど(中心部までしっかり加熱) ・ヨーグルト(無糖・やわらかく煮た具材と合わせるなど)、牛乳(調理用)、チーズ(塩分に注意)、育児用ミルク(飲用のほかに調理(ミルク煮など)にも使用) 【野菜】 ・小さめ(5～8mm角)あるいはスティック状に切り、やわらかく煮る(指でつぶせる程度)。 ・葉物は葉先を使用し、やわらかくゆで、細かく(5mm四方くらいに)刻む 【汁物】味噌汁・野菜スープ・ポタージュなど 【果物】バナナ、りんご・梨・柿(やわらかく煮る)など			
食べにくい食材	肉や魚など、舌ですりつぶしにくい食品や、ブロッコリー、もやし、いんげんなど、口の中でまとまりにくい食品を使用した料理は、とろみをつける。			
	※1歳まではちみつの使用や牛乳の飲用は不可			

資料1 乳幼児期における口腔機能の発達に対応した食の進め方(1歳頃から6歳頃)

	1歳						2歳						3歳	4歳	5歳	6歳								
	1-2か月	3-4か月	5-6か月	7-8か月	9-10か月	11-12か月	1-2か月	3-4か月	5-6か月	7-8か月	9-10か月	11-12か月												
口腔機能の発達	 ・前歯(2番目の歯まで)が生えそう。 ・前歯でかじりとりが出来るようになる。  ・奥歯(第一乳臼歯、前から4番目の歯)が生え始める。 ・奥歯での粉碎、すりつぶしが可能になり、食べられるものが増える。 ・一口で食べられる適量がわかるようになり、食べ物の大きさや固さに適した食べ方が身についてくる。  ・前から4番目の歯まで生えそう。  ・乳歯が全て生える(20本)。 ・奥に生える乳歯(第二乳臼歯)が咬み合うようになると、ほとんどの食物を噛んで処理することが出来るようになるが、咬む力は成人の1/5程度のため大人と同じ固さの食物を食べることが難しいことが多い。  ・下顎の前歯が永久歯(中切歯)に生えかわる。 ・続いて下顎の6歳臼歯(第一大臼歯)も生え始める。 ・永久歯に生えかわる際の違和感で、一時的に固い物を嫌がる時期がある。																							
	食べる機能の発達	・目・手・口の協調運動を覚える。 ・食べる量や好き嫌いなど、個人差が出てくる  手掌にぎり(丸握み)  横から取り込む  指握り  前から取り込む  三指握り(えんぴつ持ち)  正しいお箸の持ち方 親指、人差し指、中指で上の箸をもつ。 親指の根元で下の箸をはさみ、薬指の爪の横で支える。						自分で食事ができる 食事中歩き回らずに座って食べられる 集団での食事に関心をもつようになる						お箸が上手に使えるようになる (目安は5, 6歳)										
支援の例	自食準備期						食具食べ機能獲得期						食具食べ機能完成期											
	・食べるときは、背中や足底も安定させる。 ・食事の時はテレビを消すなど、食べることに集中できる環境にする。 ・目を離さず、しっかり噛んで飲み込んでいるか確認する。 ・手づかみ食べによって、食物を手で持ち、一口量をかじり取る練習をする。 ・手づかみ食べによって、自分で食べる楽しみを増やす。 ・「おいしいね」などの声かけをしたりすることで、楽しい雰囲気をつくる。						・一口の適量を知らせていく。スプーンにのせる量や、口の奥まで入れすぎないように、注意していく。 ・一口量を覚えられるまで、手づかみ食べによって一口量をかじり取る練習は続ける。 ・スプーンが上手になってから、フォークは使う。 ・一口が大きくなりすぎないように食べやすい大きさにして、「もぐもぐ」「かみかみ」などと声をかけをし、良く噛んで食べることを知らせる。 ・飲み込みにくい様子が見られた時には、一度口の中から取り出す。 ・口の中に食べ物がある時は誤嚥の危険性が高くなるので、おしゃべりなどしないよう声かけをする。 ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをすることで食べ始めと終わりの区切りをつける。						・歯の生える時期や食べる機能の発達には個人差があるため、年齢に合わせて無理に食形態を進めすぎないように注意する(好き嫌いや丸飲みの原因になる)。 ・スプーンを上手く口まで運べるようになってきたら、親指と人差し指でスプーンの柄を持つ、正しい持ち方(三指握り)を伝える。 ・スプーンを三指握りができるようになったら、お箸の練習開始の目安。 ・早食いににならないように、集中してよく噛む時間をつくる。 ・おなかのすぐリズムがもてるように、十分に遊び、食事を規則的にする。 ・いろいろな食品に親しみ、食べたいもの、好きなものが増えるように、食品の種類や調理方法、味付けを工夫する。 ・食事のマナー(食事前の手洗いや挨拶、正しい姿勢や食具の持ち方、遊びながら食べないなど)が身くように、声かけしたり、環境を整える。						・いろいろな食材、固さを試し、奥歯をしっかり使って噛む練習をする。 ・家族や仲間と一緒に食事を楽しめる環境を整える。 ・家族や仲間と一緒に食事づくりや準備に関わる機会を増やす。 ・栽培、収穫、調理を通して、わくわくしながら食べ物に触れる機会を増やす。 ・食べ物や身体のことを話題にする。				・前歯が抜けている時は、食べ物を小さく切ってから口に入れ、奥歯でしっかり噛むように声をかけていく。	
	窒息事故を予防するため、安全な食べ方が身につくようにその都度伝える。 *安全な食べ方のポイント…食べることに集中する、姿勢を整える、水分をとってのどを潤してから食べる、遊びながら食べない、食べやすい大きさにする、つめ込みすぎない、口の中に食べ物がある時は話をしない、よく噛んで食べる。																							
調理形態・料理の例	●歯ぐきでかみつぶせるくらいの固さ(肉団子くらい)が目安。 ●手づかみ食べするものは手指の発達状況を確認し、スティック状など握って食べやすい形状にする。 【穀類】 ・軟飯…米に対して2〜3倍の水で作る。炊き込みご飯など ・パン…手で持ちやすいように切る ・麺類…茹でたうどんや中華麺などを4〜5cmに切って煮るか炒める 【魚・肉・豆腐・鶏卵・牛乳・乳製品】 ・魚…煮魚・ムニエル・天ぷら・フライ ・肉…肉団子・ハンバーグ・コロッケなど ・豆腐…煮豆腐・豆腐ステーキなど ・鶏卵…卵焼き・オムレツ・卵とじ等(中心部までしっかりと加熱) ・牛乳…シチュー・グラタンなど 【野菜】1cm角やスティック状などにしてやわらかく煮る。 【汁物】味噌汁・野菜スープ・ポタージュなど 【果物】りんご・梨・柿(煮る、子どもの発達に応じた大きさ・厚さに切る)、みかん・オレンジ(薄皮をむいてくし形に切る)、バナナなど						※奥歯が生えそうまでは、子どもの奥歯の噛み合う程度や噛む力などの機能に合わせる。 ●固さ: 乳歯で噛めるくらい(大人よりはやわらかめ)が目安。 ●大きさ: 手づかみ食べするものはスティック状にする。手づかみにくい料理は、スプーンに乗せやすい大きさ・長さに切る(麺類はフォークを使用) 【穀類】 ・白飯…大人より少ししやわらかめ〜同じ固さ。おにぎり、炊き込みご飯、チャーハンなど ・パン…手で持ちやすいように切る ・麺類…スパゲティや焼きそばなど(麺の長さは10cm位) 【魚・肉・豆腐・鶏卵・牛乳・乳製品】 ・魚…煮魚・ムニエル・天ぷら・フライなど ・肉…ハンバーグ・から揚げ・薄切り肉のソテー・フライ・ウィンナーなど ・豆腐…煮豆腐や豆腐ステーキなど ・鶏卵…卵焼き・オムレツ・卵とじ等(中心部までしっかりと加熱) ・牛乳…シチュー・グラタンなど 【野菜】お浸し・和え物・サラダ・野菜炒めなど 【汁物】味噌汁・野菜スープ・ポタージュなど 【果物】りんご・梨・柿(子どもの発達に応じた大きさ・厚さに切る)、みかん・オレンジ(子どもの発達によってくし形に切る)、バナナなど						※奥歯が生えそろったら徐々に大人と同じ食品、固さにしていく。 ●大人と同じもの(特に固いものや繊維の多い食品)を食べるときは、一口量を小さくする、噛む回数を多くするなどの工夫が必要 ・前歯が生えかわるころは、一時的に噛み切る必要のない大きさにしたり、軟らかく調理する。											
	食べにくい食材と対応例	繊維の固いもの(ごぼう、れんこん、筍、パイナップル、肉の切り身など)、ししゃもなど骨ごと食べる魚、こんにゃく、ウィンナーなど歯がそろっていないと噛みにくいものは使用しない。						●弾力性や繊維が固い食材 ・糸こんにゃく・白滝→1cmに切る(こんにゃくはすべて糸こんにゃくにする) ・ソーセージ→縦半分にとって使用 ・えのき、しめじ、まいたけ→1cmに切る ・エリンギ→繊維に垂直に1cmに切る、水菜→1cmから1.5cmに切る、わかめ→細かく切る ●誤嚥しやすいもの ・もち、こんにゃくゼリー、白玉団子、硬い豆やナッツ類→この時期には与えない ・形状(球形)が危険な食材(ブチトマト、うずらの卵、アメ類、ラムネ、球形のチーズ、ぶどう・さくらんぼ)は、丸のままでは与えない。						●唾液を吸収して飲み込みづらい食材 ・鶏ひき肉のそぼろ煮→片栗粉でとろみをつける ・ゆで卵→細かくし、他の食材と混ぜて使用する ・煮魚→やわらかくしっとり仕上がるように煮込む・必要場合は片栗粉などでとろみをつける ・のりごはん(きざみのり)→きざみのりを、かける前にもみほぐし細かくする ・ごはん、パン類、ふかし芋、焼き芋、カステラなど→水分を摂ってのどを潤してから、詰め込みすぎず、よく噛んで食べる。										