

# 乳児のお口の発達と離乳の進め方

妊娠期・乳幼児期・学齢期シリーズ vol.10

- ・「噛む」という行為は発達に合わせた正しい離乳の進め方によって身につきます。
- ・離乳食は月齢だけでなく、子どもの食べる様子を観察し、食べ方の発達に合わせて進めましょう。

離乳食は噛むための基礎が学習される大切な期間！  
2歳までに覚えた噛み方、飲み込み方は一生ものです！悪い噛み方、飲み込み方を後で治そうとしても難しくなりますよ！








## 離乳初期 ゴックン期(口唇食べ期)

- ・食べ物を取り込むために、口唇を閉じることを学ぶ時期
- ・舌を前後に動かして食べ物を奥におくりこむことを学ぶ時期



「噛める」子に育てよう！

<p><b>歯と口の状態</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯はまだ生えていない子が多い</li> <li>・舌は前後に動く</li> <li>・下唇が中に入るが口角はあまり動かない</li> </ul>  <p>舌は前後に動くだけ</p>
<p><b>食べ方 飲み込み方の発達</b></p> <p>食べさせるのではなく、自ら食べる動作を引き出すことが大切です。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の意思によって唇を閉じて食べ物を取り込む動きを引き出す</li> </ul> <p><b>食べる動作を引き出す3つのステップ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①スプーンで下唇をチョンチョンと触れると、上唇が下りてくる。</li> <li>②上下の口唇が食べ物を捕らえる(捕食)</li> <li>③スプーンを水平に引く。</li> </ol>  <p>上唇と下唇でしっかりはさんだのを確認      スプーンを上唇と下唇ではさんだら、真っすぐ引く</p> <p>早く食べさせようとして、上唇が下りてこないうちに、上あごに引っ掛けるようにして食べさせると、自ら食べる動作が引き出せなくなってしまいます！</p> 
<p><b>食形態 食べられる固さ</b></p> 	<p><b>ドロドロ状</b> なめらかにすりつぶした状態 ペースト状のもの</p> <p>ジャガイモなどざらつきがあるとドロドロ状でも嫌がる場合があります。</p>



# 離乳中期 モグモグ期(舌食べ期)

食べ物を、舌と上あごで押しつぶすことを学ぶ時期

## 歯と口の状態

・歯が生え始める。

下の前歯が生えてくるよ



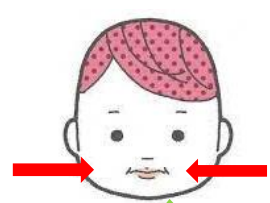
・舌が上下にも動く。



舌は前後と上下にも動く

## 食べ方 飲み込み方の発達

- ・口唇は左右同時に伸縮し、引きしまってくる。
- ・一口サイズを舌の前におき、自分で食べ物を取り込むよう導く。
- ・飲み込んだことを確認してから次の分を口に運ぶ。



口唇が左右同時に伸縮して、上下の口唇がしっかり閉じて薄く見える。



離乳食を進める際に、段階を経ずに硬いものを与えてしまうと、食欲のある子は「丸飲み」をし、食欲のない子は飲み込まなくなってしまいます。これは将来、「あまり噛まない」「食べ物を流し込む」などの食べ方につながっていきます。



上唇と舌をはさんでおっぱいを飲む「乳児嚥下」から舌を上あごに押しつけるようにして飲む「成人嚥下」へと切り替わる時期。この時期にストローを深く口に入れ母乳を飲むように飲んでしまうと、「乳児嚥下」から「成人嚥下」へ上手く切り替わることができません。乳児嚥下が残ったままだと歯並びが悪くなったり、口呼吸の原因となったりします。ストローを使用する際は奥まで入れずに口唇でストローを捕らえるようにしましょう。



## 食形態 食べられる固さ



ベタベタ状  
舌でつぶせる固さ  
豆腐や茶碗蒸しくらいの固さ

・舌が上下にも動くようになるので、舌と上あごで押しつぶせるようになります。それを意識して調理しましょう。  
・薄味で育てましょう。



- ・歯が生え始めたら「歯みがき」のスタートです！夜、寝る前の「仕上げ磨き」はしっかりしてあげましょう！
- ・むし歯菌の感染を防ぐために、スプーンやはしの共有は避けましょう！  
(保護者が食べていたスプーンやはしで、そのまま離乳食をあげないようにしましょう)





## 離乳後期 カミカミ期(歯ぐき食べ期)

前歯で噛み切り、奥の歯ぐきですりつぶして食べる練習をする時期。

前歯で噛み切れるようになる

### 歯と口の状態

- 上下の前歯が8本程度生える。
- 奥歯が生える準備として奥の歯ぐきが盛り上がってくる。
- 舌が左右にも動く
- 前歯で噛み切ることで一口量を覚えていきます。



舌は左右にも動くようになる

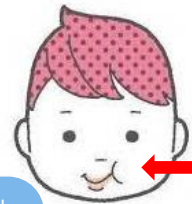


前歯に食べ物があたることで、食べ物の固さや量を感じ、脳にその情報を伝達します。そのため、食材を前歯でかじりとれる程度の大きさにし、一口量を学習させることが重要です。食材を小さくしすぎると、かえて食べにくくなってしまいますので注意しましょう。

### 食べ方

#### 飲み込み方の発達

- 奥の歯ぐきで噛むとき、上下の口唇がねじれ、噛む側の口角がくぼむ。



奥の歯ぐきで噛んでいるか判断するには、噛む側の口角がくぼんでいるかどうかが目安になります。同じ側の頬は膨らんでいます。  
※モグモグ期は口唇が左右同時に伸縮します。



**喉に詰まらせないように注意しましょう!**

一口量が分からないと、一度にたくさんを口に入れてしまいがちです。奥の歯ぐきや奥歯ですりつぶせないまま喉に入ってしまうと、詰まらせる危険があります。

#### 詰まりやすい食べ物

- 表面が滑らかで、つぶしにくいもの (豆類、ピーナッツ等)
- 弾力性のあるもの (餅、こんにゃく等)
- 気管の大きさと同じくらいのもの (キャンディー型のチーズ、ミニトマト等)



### 食形態

#### 食べられる固さ

#### 歯ぐきでつぶせる固さ

- 熟したバナナ
- 柔らかくゆでた野菜 など



## 離乳完了 パクパク期

歯ぐきでかんだり、つぶしたりできるようになる時期。

・子どもの咀嚼力は生えている歯の本数も関係してきます。

歯の生え方は個人差があります。

・12か月でも奥歯が生えていない場合は奥歯で噛みつぶすような食事はまだ出来ません

### 歯と口の状態

- ・奥歯が生え始める。
- ・舌で食べ物をまとめ、奥歯の方に持っていき噛むことができる。



乳歯の奥から2番目の歯が生えてくる。一番奥の歯はまだ生えてきていないことが多い。

### 食べ方

#### 飲み込み方の発達

奥歯のうち、奥から2番目の乳臼歯（第一乳臼歯）は生えてくるが、一番奥の乳臼歯はまだ生えてこないため、噛む力は大人の1/10くらいです。繊維性の強い野菜（キャベツやレタスなどの生野菜）など、噛み切れない食べ物はたくさんあります。



吐き出してしまっても、「嫌いなのではなく、まだ噛み切れない」と理解して、調理を工夫してみましょう。

### 食形態

#### 食べられる固さ



歯ぐきで噛める固さ  
肉団子くらいの固さ

### 食べるときの姿勢大丈夫？

正しい姿勢をとることで頭部が安定し、しっかり噛めるようになります。

テーブルの高さは、肘の高さぐらいにしましょう

テーブルと体の間に、こぶし分のすき間をつくりましょう



垂直よりやや前傾した姿勢が保てるようにしましょう

足の裏全体が、床にしっかりつくようにしましょう

「手づかみ食べ」は、食べ物を目で見て、手でつかんで、口に運ぶという目と手と口の協調運動の発達のために重要な役割になっています。

手づかみ食べをすることで手指や腕、口などの連携機能が発達し、食器や食具を使用する次のステップがスムーズになります。

- ・離乳が完了しても大人と同じ固さの食事はまだ出来ません。
- ・1歳で20%、1歳6か月でも60%の子どもがやっと「歯ぐき食べ」ができる程度です。
- ・3歳くらいまでは大人より少し柔らかい物をゆっくり、しっかり噛ませるようにしましょう。

「手づかみ食べ」も大事ですよ！

