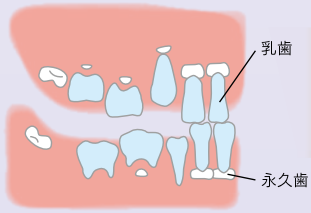


離乳完了期  
1歳～1歳半

## かじり食べができた!

上下の乳前歯が生えて、上手に食べ物をかじり、手づかみ食べも旺盛になります。軟らかい物であれば、大人と同じ物を食べることができます。



上下に4本ずつ  
前歯が生えそろう、  
奥歯も生え始めます。



つかまり立ち



食べやすい一口量の感覚が  
わかるようになります。



だんだんスプーンで  
上手に食べるように  
なります。

## 「食べるのは楽しい!!」

手や口の周り、服を汚しても、机や床に食べかすを散らかしても、「怒らず、イライラせず」子どもの成長の一端として一緒に楽しみましょう。

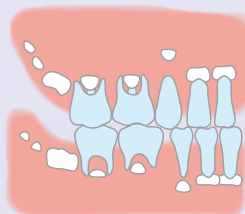
乳歯列が  
完成する頃  
3歳～

## よくかんで食べましょう!

3歳頃は20本全ての乳歯が生えそろう時期になります。乳臼歯が生えると大人と同じ食べ物を十分に噛み砕いて食べることができます。



一人遊びが大好き



奥歯が生えそろういます。

お口の働きの発達は個人差があるので、「どうしてうちの子は…」などと心配する必要はありません。食べ物を十分に噛み砕き、飲み込めるようになるためには、その子どもの発達段階にあった状態の離乳食を与え、気長にサポートすることが大切です。



箸を使って上手に食事が  
できます。

離乳時期が遅れたり、甘い食べ物や飲み物を3歳以前に与えてしまうと、むし歯が発生しやすくなります。**乳歯が生えたら、かかりつけの歯科医院で定期健診を受けましょう!!**

お問い合わせは

社団法人 佐賀県歯科医師会

〒840-0045 佐賀県佐賀市西田代 2-5-24

TEL(0952)25-2291

FAX(0952)22-7586

URL <http://www.saga-dental.or.jp>

# がばいおいしか!10

## 子どもたちの 「食べる力」を育てる

～離乳食から始まるのびのび食育～



「食育」といえば、食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身につけることを思い浮かべるでしょう。でも、大切なのは食べ物を「おいしく食べることのできる健康なお口」と「食べることへの興味と意欲」をしっかり育てることです。

「軟らかい食べ物ばかり食べていると、歯並びが悪くなるのでは?」なんて心配していませんか? **よく噛んで食べる習慣が「のんびり離乳食」を育みます。**

社団法人 佐賀県歯科医師会

離乳初期  
5・6ヶ月

## 離乳食を始める目安は？

そろそろ離乳食を始める目安として、お口の動きに注目しましょう。指を赤ちゃんの口に入れても「チューチュー」吸わず、口から指を押し出そうとしたら、「離乳食を始める頃かな？」と思ってください。

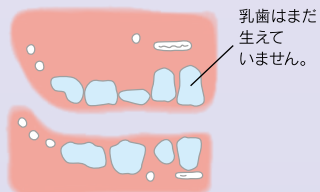
### そろそろ離乳食の受け入れ準備OK!



下くちびるを触ると  
それに反応してくちびるが動きます。



指を舌で  
押し出します。

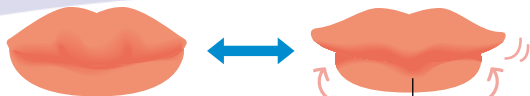


乳歯はまだ  
生えて  
いません。

下くちびるが上くちびるの内側に入り込みます。舌が前後に動いてのどへ送ります。



### 離乳初期のお口の動き



下くちびるがクルリと内側に。

赤ちゃんの発達は順調に進むわけではありません。よく食べることもあれば、全く受け入れないときもあります。口から「ペー」と吐き出すときは無理に押し込んだりせずに様子を見ながらあげましょう。最初は「十分がゆ」ぐらいから始めましょう。

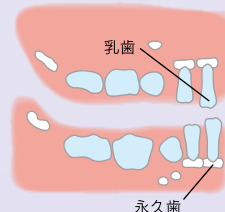
離乳中期  
7・8ヶ月～

## モグモグが始まると？

乳前歯が生えてくる頃です。舌が上下に活発に動くようになり、舌と上あごの間で離乳食を押しつぶして食べるようになります。指しゃぶりやおもちや噛みも食事をうまく食べるようになるための準備です。



おもちゃ噛み大好き



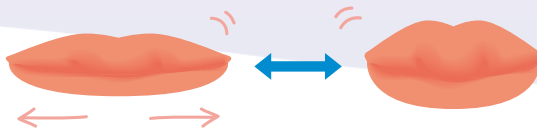
はじめての歯が生えます。

舌でつぶしています!

お口がモグモグ!



### やわらかい食べ物をつぶすときの動き



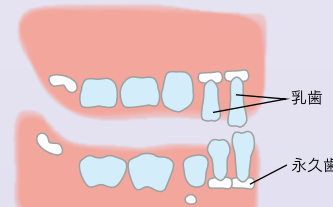
赤ちゃんの口が左右に引っ張られたようになると、軟らかい食べ物を食べることができるようになったサインです。

離乳食を無理にスプーンで口の奥に入れて「食べさせる」のではなく、自分で「食べる」ように与えましょう。

離乳後期  
9ヶ月～

## カミカミ食べが始まった!

やや硬めの食べ物を上下の歯ぐきで、すりつぶして食べるようになります。手づかみ食べや遊び食べが始まる時期です。また、コップに入った水を飲めるようになるので、コップの底に少しだけ入れ、手助けをしながら飲ませてみましょう。



前歯が上下に4本ずつ生えてきます。



手づかみ食べ  
大好き!



でも、自分の一口量はまだわかりません。

### 上下の歯ぐきですりつぶして食べるときの動き



舌が左右に動き、食べ物を上手に歯ぐきの上に運びます。

手づかみ食べは、自分で食べるようになるための練習なので、自由にさせましょう。