



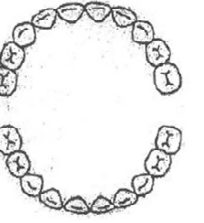
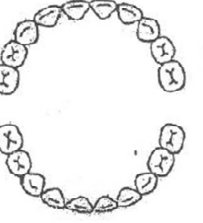




・ 噛む力の発達と食べ物 ・

離乳食が終わっても、しっかり噛めるようになるのはちょっと先。こんなことに気をつけましょう。

月齢	10~11ヶ月	1歳頃	1歳2ヶ月~1歳4ヶ月	1歳5ヶ月~1歳11ヶ月	2歳前後	2歳後半~3歳
歯の生え方	前歯が上下に生えはじめる 	前歯が上下そろそろ 	奥歯の第1乳臼歯が生える 	犬歯が生える 	奥歯の第2乳臼歯が生えはじめる 	第2乳臼歯が上下そろ 
口の機能	前歯で噛み切ることを覚えはじめる	前歯で噛み切ることができる	奥歯ですりつぶすことを覚えはじめるが、まだすりつぶすことはできにくい	前歯で噛み切ることが上手になり、一口の量が増えてくる	噛む動作がだんだん上手になってくる	奥歯が生えそろったので、すりつぶすことができるようになってくる
この時期に適した食べ物	歯茎で噛める程度の固さで少し大きめのものを与えましょう。	繊維の固いもの、弾力の強いものはまだつぶせず丸のみしやすいので、避けましょう。	やや固いものでも、小さめに切って与えると奥歯で噛む練習になります。	スプーンですくいやすいものと手で持って食べられるようなもの、いろいろ与えましょう。	固すぎるものやパサパサした生野菜はまだ苦手。茹で野菜や煮野菜を多くとりいれましょう。	おとなとほとんど同じものが食べられる。ただし、味の濃いものやまちがって飲み込みやすいものには気をつけて。
ポイント	出てきた前歯を使おう 口の前の部分を使うと物の固さや大きさを感知して噛む動作が引き出されます。前歯を使うようなものを与えましょう。	手でもって食べられるものは自分で食べよう 手でつかむ⇒口に運び⇒噛み切る、という動作はものを食べる基礎の練習です。手づかみメニューもとり入れましょう。	噛む練習をしよう 柔らかくつぶれるようなものは大きめに、固いものは小さめに切ります。与え方も口の奥までスプーンを入れずに、自分でスプーンからパクッと食べるようにしましょう。	スプーンを使い始める まだまだつたないですが、子どもなりに一口の量を覚えていくので、食べ物はひと口大にそろえすぎないように。	ほぼひとりで食べられるようになる スプーンやフォークを使って食べるのが上手になっていきます。手に持ちやすいお茶碗や食器を用意しましょう。	偏らないようにいろいろなものを 柔らかく食べやすいものばかりにならないように、噛みごたえのあるものも取り入れて。また、食品の種類もいろいろなものが食卓に上るよう心がけましょう。

個人差があります。月齢は参考としてみてください。

