

・噛む力の発達と食事・

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
事や気を付けること	この時期に適した食の硬さで少し大きめのものを与えましょう。	繊維が口の中に残るもの、弾力の強いものは噛み切れず丸のみしやすいので、避けましょう。	やや硬いものでも、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や手で持って食べられるようなものをいろいろと与えましょう。	硬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。	大人とほとんど同じものが食べられます。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ましょう。
食事のポイント	前歯を使おう 口の前の部分を使うと食べ物の硬さや大きさを捉え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⇒口に運ぶ⇒噛み切る、という動作は食べ物を食べる基礎です。 手づかみメニューも取り入れましょう。	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、硬いものは小さめに切ります。口の奥までスプーンを入れずに、自分で口を閉じて取り込めるようにしましょう。	スプーンを使い始める 子どもなりに一口量を覚えていくので、口に入る適量や大きさにし、大人と一緒に自分で食べる経験をしていきましょう。	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。手で持ちやすいスプーン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食べよう 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、いろいろな食品が食卓に上るように心がけましょう。



個人差があります。(月齢は参考)