



・**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少し先。以下の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ヶ月頃	1歳5ヶ月～1歳11ヶ月頃	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が覚えはじめる	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	一口の量がわかり、前歯で噛み切ることが上手になる	噛む動作がだんだん上手になる	奥歯が生えそろう、すりつぶすことができるようになる
付けた食形態や気を付けること	この時期に適した歯茎で噛める程度の硬さで少し大きめの食べものを与えましょう。	繊維が口の中に残る食べもの、弾力の強い食べものは噛み切れず丸のみしやすいので、避けましょう。	奥歯で噛む練習になるので、硬めの食べものも小さく切って与えましょう。	スプーンですくいやすい食べものや手で持って食べられる食べものを与えましょう。	硬すぎる食べ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取り入れましょう。	大人とほとんど同じものが食べられます。ただし、味の濃い食べものや間違って飲み込みやすい食べ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。前歯を使うような食べ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食べものは大きめに、硬い食べ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。	スプーンを使って食べてみよう 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。	ひとりで食べてみよう 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、噛みごたえのある食べものも取り入れ、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)