

早分かり保育所(園)・幼稚園 歯科マニュアル

No.12 お口の機能の発達編 その2

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

😊 月 齢 (あくまで目安です)

・生後7～8か月

😊 舌と口の動き方

- ・舌は前後の動きが活発になり、上下にも動くようになる。
- ・口唇は左右同時に伸縮し、引き締まってくる。

😊 歯の萌出状態

・下顎乳中切歯が生えるころ。



😊 食べられるもの (あくまで目安です)

- ・指で軽くつぶせる硬さ
(絹ごし豆腐、7分粥、茹でてペースト状にしたカボチャ、ほうれん草、ブロッコリーなど)

Point

- ◆口に運ぶ前に食べ物を良く見せて、食べる興味を引き出しましょう。
- ◆舌と上あごで押しつぶして食べられるようになるので、それを意識して調理してください。
- ◆一口サイズを舌の前方に置き、自分で食べ物を取り込むようにしましょう。
- ◆食べ急がせないことが大切です。
- ◆薄味で育てましょう。昆布のだしや野菜のゆで汁で調理しましょう。
- ◆食べるときの姿勢が大切です。

食べるときの姿勢はとても大切です！

正しい姿勢をとることで頭部・下あごの位置が安定することで舌の位置も安定し、しっかり噛めるようになります。

テーブルの高さは、肘の高さ前後にしましょう

テーブルと体の間に、こぶし一握り分の隙間をつくりましょう

足の裏全体が、床にしっかりつくようにしましょう



腰を支えるために、腰と背もたれの間にタオルケットなどをはさみましょう

プラスチックブロックなどの補助台を利用しましょう



足裏が床についていないと姿勢が安定しません。両腕がテーブルについてしまい、姿勢の悪い食べ方になりがちです。

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

😊月 齢 (あくまで目安です)

- ・生後9～11か月

😊舌と口の動き方

- ・舌が前後、上下だけでなく左右にも動くようになる。
- ・奥の歯ぐきで噛むときに上下の口唇がねじれ、噛む側の口角がくぼむ。



😊歯の萌出状態

- ・10か月ころになると上顎乳中切歯が、11か月ころになると上顎乳側切歯が生えるころ。

😊食べられるもの (あくまで目安です)

- ・指で強く押しつぶせる硬さ(歯ぐきでつぶせる硬さ) 熟したバナナ、5分粥、食パン(耳をとったもの)、茹でた野菜(3～5mmのサイコロ状から次第に1cm位に大きくする)

五感を意識した食べ方を育てる



感覚性要素の適度のバランス



美味しさ、味わい、安全性

Point

- ◆手づかみ食べを大いにさせましょう。
- ◆細長いものを前歯で噛み切ることで一口量を覚えます。
- ◆いつまでもやわらかいものだけを食べていると、奥で押しつぶす必要がないため、丸呑みになりがちです。
- ◆五感の発達を意識した食事を与えましょう。
- ◆のどに詰まらせる危険が増す時期です。形状や与え方に十分注意しましょう。

『手づかみ食べ』を大いにさせましょう！

行儀が悪いと思いがちな「手づかみ食べ」は、食べ物を見て、手指でつかみ、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を担っています。「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、食器を使用する次のステップへの移行がスムーズになります。

小さな物を手で上手につかめるようになるのはカミカミ期（歯ぐき食べ期）のころです。

「手づかみ食べ」はこのころから始めるとよいでしょう。

「手づかみ食べ」が盛んになるのは1歳ごろです。



カミカミ期からの 「ちゃんとかんでるかな!？」 チェックポイント

口唇を閉じて
噛んでいますか？

奥の方で何回も
噛んでいますか？

奥歯あたりの頬が
膨らんで動いて
いますか？

噛んでいる方の口角が
くぼんでいますか？

前歯だけで噛んでいませんか？

あまり噛まずに飲み込んでいる場合には…

- ・ 食材を小さく切りすぎていませんか？
- ・ 軟らかくしすぎていませんか？
- ・ 繊維性の強い食材を与えていませんか？

お茶などで流し込まないようにしましょう

参考文献 お口の機能を育てましょう
上手に食べるためにー発達を理解した支援ー
すこやかな口元気な子どもー小児歯科医からのメッセージー
子どもの食の育て方ー小児歯科医からのメッセージー

石川県保険医協会
金子芳洋 菊谷 武 監修 医書業出版
田中英一 佐々木洋 井上美津子 佐々木美貴乃 丸山進一郎
田中英一 佐々木洋 井上美津子 佐々木美貴乃 丸山進一郎

静岡県健康福祉部・静岡県歯科医師会

早分かり保育所(園)・幼稚園歯科マニュアル
平成28年3月

一般社団法人 静岡県歯科医師会

〒422-8006 静岡市駿河区曲金3-3-10
TEL 054-283-2591 FAX 054-283-3590
URL <http://www.s8020.or.jp>