

早分かり保育所(園)・幼稚園 歯科マニュアル

No.13 お口の機能の発達編 その3

離乳完了期



- ・前歯で噛み切り、しっかりしてきた奥の歯ぐきで食べ物を噛みつぶすことを学習する時期

😊 月 齢 (あくまで目安です)

- ・ 1歳ころ

😊 舌と口の動き方

- ・舌が前後、上下に上手に動くようになり左右の動きもスムーズになる。

😊 歯の萌出状態

- ・上下の乳中切歯と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)

- ・歯や歯ぐきで噛みつぶせる硬さ
(軟飯、スクランブルエッグくらいの硬さのもの、繊維性の弱い野菜、鶏ささみのミンチ、辛くない麻婆豆腐)

※薄味が基本ですが、塩、砂糖、しょうゆ、粉チーズ、マヨネーズなどを少量ずつ使い、味覚の発達を意識し始めましょう。

Point

- ◆奥歯がないので、繊維性の強い野菜、厚みのある肉類は噛みつぶせません。
- ◆手づかみ食べを充実させましょう。
- ◆前歯で一口大に噛み切る練習をしましょう。
- ◆正しい姿勢で食べましょう。
- ◆スプーンを練習し始めましょう。
- ◆のどに詰まらせないように一番注意しなければならない時期です。一人で食べることが増えてますが、目を離さないようにしましょう。

食べ物をのどに詰まらせないように注意しましょう

ひと口量がわからない子どもは、一度にたくさんの量を口に入れてしまいがちです。奥の歯ぐきなどですりつぶせないままのどに入ってしまうと、つまらせる危険があります。特に、離乳完了期からは注意しましょう。

のどに詰まりやすい食べ物

- ・表面が滑らかで、つぶしにくいもの
(乳臼歯が生えても噛み砕くことが難しいので、口からのどにスルッと入りやすい)
(例) 豆類、ピーナッツ
- ・弾力性のあるもの
(変形しやすく、のどに詰まりやすい)
(例) 餅、こんにゃく
- ・その他
(例) キャンディー型のチーズ、ミニトマトなど
* ミニトマトは半分や1/4に切れば、のどに詰まりにくくなります。



予防のポイント

- ・正しい姿勢で食べるように心がけましょう。
テーブルの高さはひじの高さ。
テーブルと体の間は、こぶし一握り分。
足の裏を床にしっかりつける。
※詳しくは、早分かり保育所(園)・幼稚園 歯科マニュアル No.12 参照
- ・よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。
- ・口の中に食べ物を入れたまま歩いたり、走ったり、上を向いて食べないように注意しましょう。
- ・1~2歳ぐらいまでは、なるべく目を離さないようにしましょう。また、危険な食べ物をまわりに置かないようにしましょう。



幼児食前期(奥歯噛み学習期)



・奥歯で噛み砕いて食べることを学ぶ時期

😊月 齢 (あくまで目安です)

- ・1～2歳ころ

😊舌と口の動き方

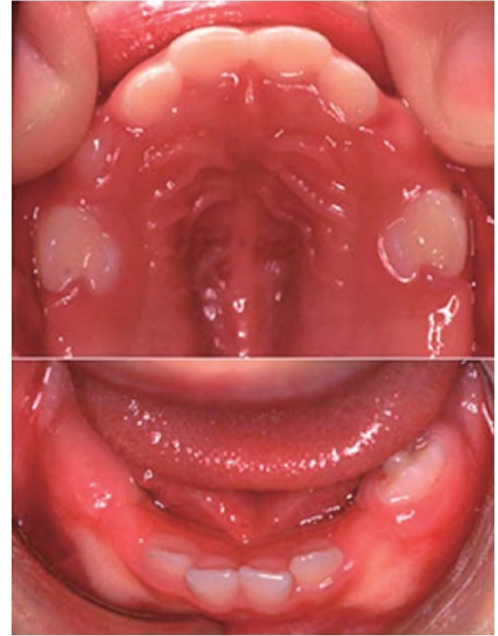
- ・舌は左右にも上手に動くようになる。
- ・食べ物を舌やほほで奥歯の上ののせて上手に食べられるようになります。

😊歯の萌出状態

- ・第一乳臼歯、乳犬歯が生えるころ。

😊食べられるもの (あくまで目安です)

- ・繊維性の弱い野菜、肉類はひき肉が基本。
- ・2歳ころになれば繊維を切った薄切り肉も食べられるようになります。
- ・魚は煮魚が中心、焼き魚は硬くなければ大丈夫です。



Point

- ◆手づかみ食べだけでなく、スプーンやフォーク（はじめはグリップの太いものが良いでしょう）の使用、前歯で噛み切り奥歯で噛み砕くような料理を意識して調理しましょう。
- ◆この時期まで授乳を続けていると、満腹感で食事の量が少なくなり必要な栄養をとれなくなりがちです。
- ◆吐き出したり、いつまでも飲み込まないときは、まだ食べにくいもの、噛み切れないものと理解し、少し柔らかめに調理し、大き目に切って奥歯で噛ませるような工夫も必要です。

幼児期前期の子どもが苦手な食材

繊維質で薄っぺらなもの	レタス、わかめ
皮が口に残るもの	豆、トマト
硬すぎるもの	かたまり肉、エビ、イカ
口の中でまとまらないもの	ブロッコリー、ひき肉
唾液を吸うもの	パン、ゆで卵、サツマイモ
においの強いもの	ニラ、シイタケ
誤飲しやすいもの	こんにゃく、グミ、もち、飴

窒息を起こしたら、その対処法

ハイムリッチ法



背部叩打法



参考文献

お口の機能を育てましょう 石川県保険医協会

上手に食べるために -発達を理解した支援- 金子芳洋 菊谷 武 監修 医歯薬出版

すこやかな口元気な子ども-小児歯科医からのメッセージ- 田中英一 佐々木洋 井上美津子 佐々木美貴乃 丸山進一郎

子どもの食の育て方-小児歯科医からのメッセージ- 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29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>