

もう一度おさらい、食べ方の発達と支援のポイント



乳歯が生え始める

(生えてくる時期の平均)
下：男子8か月頃
女子9か月頃
上：男女10か月頃

上あごと下あごが
あわさるようになる

※前歯が生えるにしたがって、
前歯でかじりとって一口量を
学習していく。

前歯が8本生え揃うのは
1歳前後

奥歯（第一乳臼歯）が
生え始める

(生えてくる時期の平均)
上：男女1歳4か月頃
下：男子1歳5か月頃
女子1歳5か月頃
※奥歯が生えてくるが、噛む力
はまだ強くない。

奥歯が生え揃うのは
2歳6か月～3歳6か月頃

離乳食の開始(早わかりNo.11)



7, 8か月頃(モグモグ期)
(早わかりNo.12)



9～11か月頃(カミカミ期)
(早わかりNo.12)



12～18か月頃(手づかみ食べ期)
(早わかりNo.12・13)



哺乳のみの動きが少なくなってきたら、離乳食を開始

◆口に入った食べものをえん下（飲み込む）反射が出る位置まで送ることを覚える

〈支援のポイント〉

- ・赤ちゃんの姿勢を少し後ろに傾けるようにする
- ・口に入った食べものが口の前から奥へと少しずつ移動できる
なめらかにすりつぶした状態（ポタージュぐらいの状態）

◆口の前のほうを使って食べものを取りこみ、舌と上あごでつぶしていく動きを覚える

〈支援のポイント〉

- ・平らなスプーンを下くちびるのにせ、**上くちびるが閉じるのを待つ**
- ・舌でつぶせる**固さ**（豆腐ぐらいが目安）
- ・つぶした食べものをひとまとめにする動きを覚え始めるので、飲み込みやすいように**とろみを付ける事が必要**

◆舌と上あごでつぶせないものを歯ぐきの上でつぶすことを覚える

〈支援のポイント〉

- ・丸み（くぼみ）のあるスプーンを下くちびるの上のにせ、上くちびるが閉じるのを待つ
- ・やわらかめのものを前歯でかじりとらせる
- ・歯ぐきで押しつぶせる**固さ**（指でつぶせるバナナぐらいが目安）

◆口への詰め込みすぎや食べこぼしをしながら、一口量を覚える

◆手づかみ食べが上手になり、食具を使った食べる動きを覚える

〈支援のポイント〉

- ・手づかみ食べを十分にさせる
- ・歯ぐきで噛みつぶせる**固さ**（肉だんごぐらいが目安）

1) 向井美恵著. 乳幼児の摂食指導. 医歯薬出版社. 2000

2) 日本小児歯科学会. 日本人小児における乳歯・永久歯の萌出時期に関する調査研究. 小児歯科学雑誌1988;26(1):1-18.

噛むことの大切さ

噛み砕いたり、すりつぶしたりする必要のないものばかりを食べていると、お口の周りの筋肉の機能が発達しにくくなります。噛む能力は生まれながらに備わっているものではなく、学習することによって身につくものです。身近にある食材でも、調理法の工夫により噛む回数が増え、無理なく噛めるようになります。

噛むことの効果

- ①唾液の分泌を促進
- ②脳の血流量が増加し、脳の活動が活性化
- ③運動能力や体のバランスの向上
- ④満腹中枢をコントロールして、肥満の防止
- ⑤顎や首などの筋肉を強め、姿勢を良くします
- ⑥口やあごの正常な発育の促進



唾液の働き

噛むことでたくさん唾液が出ます。唾液には優れた働きが多くあります。

【食事の時には…?】

- ・食べたものを柔らかくして、飲み込みやすくします。
- ・消化を助ける酵素が含まれています。
- ・食べ物が唾液に溶けることで舌にある味センサー（味蕾）が食べ物の味を感知できるようになります。
- ・食べかすなどを洗い流します。

【お口や全身の健康を守るために?】

- ・お口の粘膜が乾燥するのを防ぎます。
- ・硬い食べ物などでお口の中が傷つかないように保護します。
- ・唾液に含まれる免疫物質が口の中のばい菌の増殖を抑制、無毒化します。
- ・むし歯を予防する成分を含んでいます。

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

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>

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30年3月

早分かり保育所(園)・幼稚園 歯科マニュアル

No.14 お口の機能の育て方編 その4

幼児食後期(カチカチ期)

- ・乳歯がすべて生え揃い
よく噛む習慣を見つける時期

😊月 齢 (あくまで目安です)

- ・ 3～5歳

😊舌と口の動き方

- ・ 幼児食前期よりも舌と口の動きが上手になってきます。
- ・ 食べ方が成人に近づきます。

😊歯の萌出状態

- ・ 第二乳臼歯も生えて、乳歯がすべて生え揃います。

😊食べられるもの (あくまで目安です)

- ・ 成人とほとんど同じものが食べられるようになります。
- ・ 噛む力は大人の1/3位ほどです。



Point

- ◆口唇を閉じて、左右の奥歯で交互に噛んで食べる習慣を身につけましょう。
- ◆前歯で噛み切ったり、奥歯ですりつぶす必要のある食べ物も与えましょう。
食材を小さく切りすぎないようにしましょう。お口の機能が発達しません。
- ◆正しい姿勢で食べることが大切です。
- ◆むし歯や歯肉炎にならないようにしましょう。
- ◆家族がそろって楽しい会話をしながら食事をする事で、心の安定が生まれ、積極性が育ちます。