

早分かり保育所(園)・幼稚園 歯科マニュアル

No.20 子どもの口腔発達と食育

離乳期には赤ちゃんが種々の食べ物を自分で食べられるように、口腔発達をサポートすることが重要です。そして離乳食の醍醐味は、乳幼児が食べ物に興味を持ち、食べる働きを引き出せるようにサポートすることにあります。



噛む、飲み込むなどの食べる機能もそうした中で育ちます。そのためには周囲の大人が歯の生えた状態も見ながら、どのような食べ物に対して、どのような食べ方をしたら良いのかを理解し、サポートすることがとても重要です。



口のしくみと口腔機能の発達について ～とてもだいじな「離乳食」の時期～

口は、食べる、話す、呼吸に加えて、数多くの機能を持っています。そして、それらは多くの部分（唇・舌・頬）に分担され、それぞれが協調して働くことで、全体として機能しています。

適量（一口量）を口の中に取り込む時や、噛み切る時には、口の周りの筋肉が協調して働き、食べ物をこぼさないようにしています。コップやストローで水を飲む時にも、唇や頬が大活躍しています。

①離乳食準備期

生後4～5ヶ月ごろ

②ゴックン期 (口唇食べ期)

生後5～6ヶ月ごろ

歯の萌出

歯はまだ生えてないよ

Point

月齢はあくまでも目安
歯の本数も確認してね！

舌と口の
動き

- ・口唇に物が触れてもあまり舌を出さない
- ・食べたそうに口を動かす



口唇閉じて飲む

- ・上下唇を閉じ取り込む(捕食)
- ・ペースト状のものを唇から取り込み
- ・舌で喉の奥の方へ送って唇を閉じて飲み込む

食べ物
(形状など)

- ・母乳または人工乳のみ
- ※母乳育児の際は、正しいラッチオンを！
- ※ラッチオンとは赤ちゃんがおっぱいを上手に吸えることの意味

- ・おかゆの上澄み・10倍がゆ
- ・野菜スープ・ポタージュスープ
- ・豆腐をすりつぶしたもの
(味付けは素材の味のみ)

全身の
様子

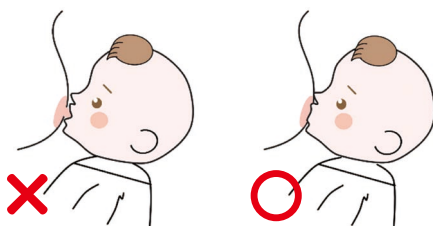
- ・首がすわり始める
- ・指しゃぶりを始める

- ・首がしっかりすわり、姿勢が安定
- ・おもちゃなどを盛んになめる

アドバイス

〈授乳のポイント〉
(ラッチオンチェック)

- ・赤ちゃんの口が大きく開きアヒル口になっていること
- ・授乳中の痛みを感じない
- ・母乳を飲みこむ時に音がしない(ゴクゴクなど)
- ・顎がおっぱいに触れる



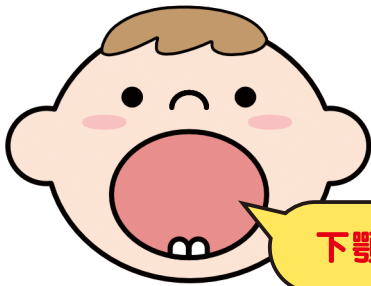
〈支援のポイント〉

- ・子ども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少しずつ移動できるようななめらかなすりつぶした状態(ポタージュぐらい)にする

- ◆ 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

③モグモグ期 (舌食べ期)

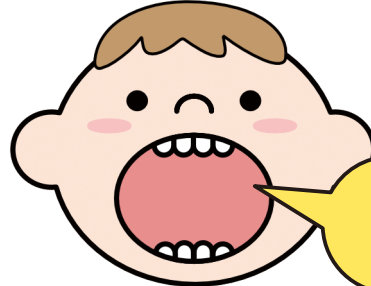
7~8ヶ月ごろ



下顎2本乳前歯萌出

④カミカミ期 (歯ぐき食べ期)

9~11ヶ月ごろ



上下顎4本ずつ
乳前歯萌出



左右同時に伸縮

- ・舌の前後運動が活発に
- ・口蓋（上あご）に押しつける
- ・舌の上下への運動も始まる



偏側に交互に伸縮

- ・唇を閉じて頬に力を入れ食べ物をこぼさないように動く
- ・舌の上下への動きに加えて左右への運動も活発に

舌や指で軽く潰せる固さ

- ・絹ごし豆腐 ・ 7倍がゆ
- ・かぼちゃペースト
- ・茶碗蒸しぐらいの固さのもの
- ・ゆでてすりつぶしたほうれん草など

歯ぐきでつぶせる固さ

- ・完熟したバナナ ・ 5倍がゆ
- ・食パン（耳を取ったもの）
- ・柔らかくゆでた野菜（3~5mmから1cmほどの大きさへ）

- ・姿勢が安定次第に、座って食べられるようになる
- ・「ハイハイ」が始まる時期

- ・ハイハイから **つかまり立ち** へ
- ・小さい物もつかめるようになり **手づかみ食べ** が始まる
- ・コップ飲みの練習も

〈支援のポイント〉

- ・平らなスプーンを下くちびるにのせた後に、**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、食材によっては、飲み込みやすいように **とろみをつける** ことも必要

- ◆ 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き動き** を覚える

〈支援のポイント〉

- ・丸み（くぼみ）のあるスプーンの前2/3を下唇に水平にのせてから、上唇が降りてきて **自然に閉じるのを待つ**
- ・唇が閉じる前にスプーンを引き抜かない
- ・やわらかめの物を **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）

- ◆ 舌と上あごでつぶせないものを **歯ぐきの上でつぶす** 動きを覚える

Q:初めてものを食べさせるときには、どのようなことに注意をすればいいの？

- ・首のすわりがしっかりして、支えると座れるか？
- ・舌でスプーンや食べものを押し出さないか？
- ・家族が食事しているのを見て食べたそうにしているか？
- ・授乳間隔が3～4時間空いている生活リズムが出来ているか？

などを見ていきましょう。

《 食具（スプーン）の使用と介助の仕方 》

口唇を使ってスプーンから自分で食べものを取り込む動きを促すために、スプーンの食べものを載せるボール部は浅く、幅が広すぎない小さめのもの（口唇の2/3位の幅）を選びます。材質は反射様の閉口運動が見られる様なら金属製スプーンは避けた方が良いでしょう。

食べさせるときは、スプーンを下口唇の上に置くようにして、浅く口の中に入れてあげます。最初はしっかりと上唇を使った捕食はできませんが、口を閉じようとする動きで上唇が下りてくるのを待つことが大切です。

食べものを口の中に入れようとスプーンを上向きに引いて、上唇や上顎に食べものをなすりつける様な介助はしないようにね！

Q:口のケアの準備として何かしておいた方がよい事はありますか？

生後4～5ヶ月になって、口遊び(指しゃぶりや玩具なめ)が見られるようになったら、保護者が清潔な指で赤ちゃんの口の周りや中を触ったり、歯肉を軽くマッサージしてあげましょう。

指で口の中を触られるのに慣れてきたら人差し指に軽く湿らせたガーゼを巻いて口の中を清拭します。これは乳児期の口腔ケアの第一歩です。

赤ちゃんとのスキンシップと捉え、気楽に行なうことがおすすめです。

また家族のハミガキしている姿を見せるのも良いでしょう。「ハミガキは皆がしていること」という赤ちゃんにイメージづけもできるでしょう。



←左のQRコードを読み取ると、静岡県歯科医師会ウェブサイト内で本マニュアルシリーズを閲覧できます。

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 <https://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
令和6年3月