





6 離乳期は「吸う」から「噛む」へゆっくと～歯の生え方の様子を見て進める離乳食～



		5か月～6か月頃	7か月～8か月頃	9か月～11か月頃	12か月～18か月頃
口の動き	<ul style="list-style-type: none"> ・口の奥まで入ってきたものはチュチュと吸います ・口に形のある物（スプーンなど）を入れようとする、反射的に舌で押し出します ・唇と舌の感覚が鋭い時期で、指やおもちゃをしゃぶるのは、口で確かめているのです 	<ul style="list-style-type: none"> ・家族の食事の光景など食べ物に興味を示して、スプーンなどをくちいに入れても舌で押し出すことが減ってきたら、離乳食を始めましょう ・最初の頃は母乳やミルクも飲みただけあげてOK 	<ul style="list-style-type: none"> ・舌で食べ物を押しつぶす動きが出てくる 		<ul style="list-style-type: none"> ・歯を使って噛むことを覚える時期です ・前歯で噛みとり、奥歯でつぶします ・手づかみ食べが始まります
歯の生え方	（歯が生えていない時期） ・歯のない口が哺乳に適している	<ul style="list-style-type: none"> ・乳歯がそろそろ生え始める ・あごが成長して、舌が口の中に納まりやすくなる ・写真は下の前歯2本が生えている様子 	<ul style="list-style-type: none"> ・上下の乳歯が生えてくる ・写真は上下の前歯が2本ずつ生えている様子 	<ul style="list-style-type: none"> ・前歯が8本揃い、奥歯が生える準備で歯ぐきにふくらみが出てくる ・写真は下あごの奥の歯ぐきが膨らんできている様子 	
写真だと…					
食べ方の目安		飲み込む（ごっくん）	食べ物を取り込んで、舌と上あごで押しつぶす	歯ぐきですりつぶす	
離乳食の調理形態の目安		なめらかにすりつぶした状態（ポタージュくらい）	舌でつぶせる固さ（豆腐くらい）	歯ぐきでつぶせる固さ（指でつぶせるバナナくらい）	歯ぐきで噛める固さ（肉団子くらい）

※参考：財団法人母子衛生研究会「親子ではじめる 歯の健康 miniブック」、写真提供：井上美津子先生