

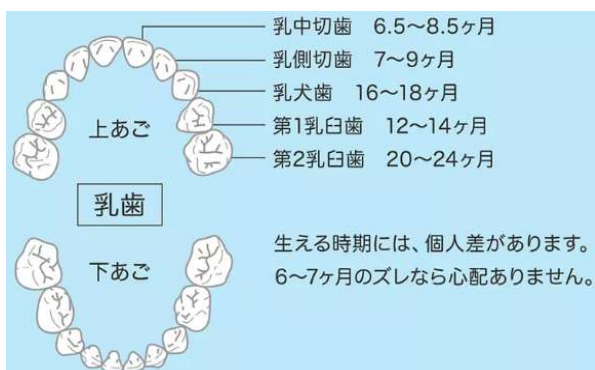
7月 食育だより 離乳食

● あごの発達について ●

「噛んで食べる」ことは当たり前と思うのですが、子どもの成長の中で自然に身につくものではありません。咀嚼力を早くつけようと硬いものを与えると、それを何とか食べようと丸呑みする習慣がついてしまったり逆に柔らかいものばかり与えて噛むことをしなければ、あごの骨が成長できずに歯並びや唾液の分泌に悪影響がでできます。成長にあった離乳食を進めていきましょう。

	5～6ヶ月ごろ	7～8ヶ月ごろ	9～11ヶ月ごろ	1～2歳ごろ
	くちびるで食べる	舌で食べる	歯ぐきで食べる	歯で食べる
咀嚼力	口を開けて飲み込む	舌と上あごでつぶして咀嚼し、飲み込む	上下の歯ぐきでつぶして咀嚼し、飲み込む	前歯を使って噛み取り奥歯を使って噛む
食べ物の固さ	なめらかにすり潰した状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ
固さの目安	ヨーグルトくらい 	豆腐くらい 	バナナくらい 	肉団子くらい 
食べ物の大きさ	ペースト 	2～5mm角 	7mm～1cm角 	1cm以上 
ポイント	赤ちゃんが自分で口を閉じるのを待ちましょう。まずは、くちびるを閉じる練習です。 	足が床やイスの補助板にしっかりつけば姿勢が安定して、あごや舌に力が入ります。 	前歯で食べ物を噛み取って、ひと口に入る量を確認する時期です。 	手づかみ食べの全盛期です。食べようという意欲を引き出すため、手づかみ食べを充分にさせましょう 

● 乳歯のしくみ・役割について ●



乳歯は、生後6ヶ月ごろから生えはじめ、2～3歳までに上下合わせて20本が生えそろういます。まず初めに生えてくる歯は、“下の前歯”が一般的です。下2本、上2本の順で、前歯が4本そろってから、その上下両どなりが生えてきます。

前歯が8本生え揃うと、1歳半ごろから奥歯が生えはじめます。ただし、これはあくまでも目安です。歯の生える時期や生える順番には個人差があり、6～7ヶ月のずれなら、まったく心配いりません。

乳歯も、永久歯と同じように、食べ物を噛むことが第一の役割です。しっかり噛むことで、发育に必要な栄養分を吸収することができます。また、噛むことはあごの発達を助けるので、将来の歯並びや顔の形にも影響してきます。