

# 赤ちゃん・子どものお口の発達に合わせた食事のポイント

乳幼児期には、身体と心の栄養が、授乳や離乳食、幼児期の食事を通して摂取されます。

楽しく口を使う経験を積み重ねることにより、お口は育っていきます。この時期は個人差があるので、あせらず周囲とのコミュニケーションを大切にしながら、お子さんの成長に合わせて食事の支援をすることが重要です。お子さんが「食べるのが楽しい」と感じられるよう、日々の食生活の参考にしてください。




## 1 「吸う」から「食べる準備」へ(0か月から4か月頃)

赤ちゃんは唇で深く乳首をくわえ、乳首を上あごのくぼみに入れて、舌を前後に動かしてお乳を吸います。4か月頃からは、おもちゃをなめたりしてお口で遊ぶようになり、スプーンや離乳食の受け入れの準備が始まります。



## 2 離乳食を食べながら口の動きを学ぶ(5か月から11か月頃)

	歯と口の発達 ※個人差があります。	食形態と食事のポイント	食事の注意点
5~6か月頃 離乳初期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 下の前歯が生えはじめる。</li> <li>● 食べ物を唇で取り込み、口を閉じてゴックンと飲み込める。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食形態：ヨーグルトぐらいの滑らかにすりつぶした状態</li> <li>● スプーンを下唇の上に置き、食べ物を上唇で取り込むのをゆっくり待つ。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 浅めのスプーンを使う。</li> <li>● スプーンを口の奥まで入れない。</li> <li>● 上あごにスプーンをこすりつけない。</li> </ul>
7~8か月頃 離乳中期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 上の前歯が生えはじめる。</li> <li>● 舌と上あごで押しつぶして食べられる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食形態：豆腐ぐらいの舌でつぶせる固さ</li> <li>● スプーンで水分を飲ませる練習をはじめる。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● お座りが上手になったら、足底が床または椅子の補助板等につくよう座らせ、ベルトやクッションで姿勢を安定させる。</li> </ul>
9~11か月頃 離乳後期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 上下の前歯が4本ずつ生えそろう。</li> <li>● 前歯でかじり取り、奥の歯ぐきでつぶして食べられる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食形態：完熟バナナぐらいの歯ぐきでつぶせる固さ</li> <li>● おにぎりや少し大きめに切ったゆでた野菜などで手づかみ食べを促していく。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 歯の生え方が遅い場合は、かじり取りや歯ぐきでの噛みつぶしは難しいので、食形態は無理に進めない。</li> </ul>

### 3 歯を使って噛むこと(咀嚼)を学ぶ(12か月から3歳頃)

	歯と口の発達 ※個人差があります。	食形態と食事のポイント	食事の注意点
12~18か月頃 離乳完了期	<ul style="list-style-type: none"> <li>●奥歯が生えはじめる。</li> <li>●舌を動かして、食べ物を奥歯や歯ぐきのにせ、噛みつぶすことができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食形態：肉団子ぐらいの歯ぐきで噛める固さ</li> <li>●手づかみ食べをたくさん経験させ、自分に合った一口量を調節し覚えるよう練習する。</li> <li>●スプーンを持つ仕草が見られたら、スプーンを持たせる。</li> <li>●自分でコップから水分を飲む練習をする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●繊維のある肉・野菜は柔らかくなるまで加熱するなど、調理を工夫する。</li> </ul>
1歳6か月~3歳頃 幼児期前半	<ul style="list-style-type: none"> <li>●乳歯20本が生えそろってくる。</li> <li>●歯を使って噛むことにも慣れてくるが、まだすりつぶすことは難しい。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食形態：「大人の食事より柔らかかめに、薄味で、食べやすく」が基本</li> <li>●スプーンやフォークを使って食べるようになるので、発達に合わせて使う練習をする。鉛筆握りができたら箸を使う練習をはじめます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食べにくい食材は包丁を入れて噛みやすくしたり、まとまりにくいものはとろみをつけるなど工夫する。</li> </ul>

### 4 子育て支援に関わる方は、ぜひご活用ください!(支援ガイド&研修動画)

日本歯科衛生士会では、子育て支援に関わる方にご活用いただけるよう、「赤ちゃん・子どものお口の発達支援ガイド」を作成しました。併せて、支援ガイドを監修していただいた講師による研修会の動画を、期間限定で配信しています。詳しくは、日本歯科衛生士会のウェブサイトをご覧ください。

**赤ちゃん・子どものお口の発達支援ガイド**  
 監修：昭和大学歯学部小児成育歯科学講座 客員教授 井上美津子氏

乳幼児期には、身体と心の発達、授乳や離乳食、幼児期の食事を適切に摂取されます。生活の中で、飲む、食べることはもちろん、楽しく口を使う経験を積み重ねることにより、お口は育ちます。この時期は個人差もありますが、あせらずに周囲とのコミュニケーションを大切にしながら、お子さんの成長に合わせて支援を始めていくことが大切です。お子さんが「食べるのが楽しい」と感じるような関わり方ができるよう参考にしてください。

授乳 離乳食 手づかみ食べ 食の自立

乳歯期 乳歯の準備 離乳初期 離乳中期 離乳後期 離乳完了期 幼児期前半

0から3か月頃 4から6か月頃 6から8か月頃 7から11か月頃 9から11か月頃 12から18か月頃 1歳6か月頃(2歳5か月頃)

公益社団法人 日本歯科衛生士会 2024年6月 ©日本歯科衛生士会

**研修会動画配信**

**テーマ** 「乳幼児の食べる機能の発達とその支援」

**講師** 昭和大学歯学部小児成育歯科学講座 客員教授 井上 美津子氏

**期間** 令和6年10月1日~令和6年12月31日



支援ガイドはダウンロードしてご活用いただけます。  
 (公益社団法人 日本歯科衛生士会地域歯科保健委員会)