

ご利用にあたっての注意事項

「赤ちゃん・子どものお口の発達支援ガイド」に掲載した二次元コードから、赤ちゃんや子どもの実際の動きを数秒の動画でご覧いただけます。音声はありません。（4から5か月頃：離乳の準備 左下「いあにいないばあっ！」のみ音声入り）

尚、このPDFファイルは、ウェブアクセシビリティには対応していません。

本会ウェブサイトに掲載されている全てのコンテンツ（文字、写真、動画、イラストなど）は著作権法により保護されています。

無断で第三者への配布、第三者のウェブサイトや印刷物などに転載することを禁止します。

①「ご利用にあたっての注意」をご一読いただいた上で、ご活用ください。

<https://www.jdha.or.jp/notice/>

②また、個人で閲覧する場合を除き、研修会でご活用いただく場合は、「ご利用に関するお問い合わせ」にてご連絡くださいますようお願いいたします。

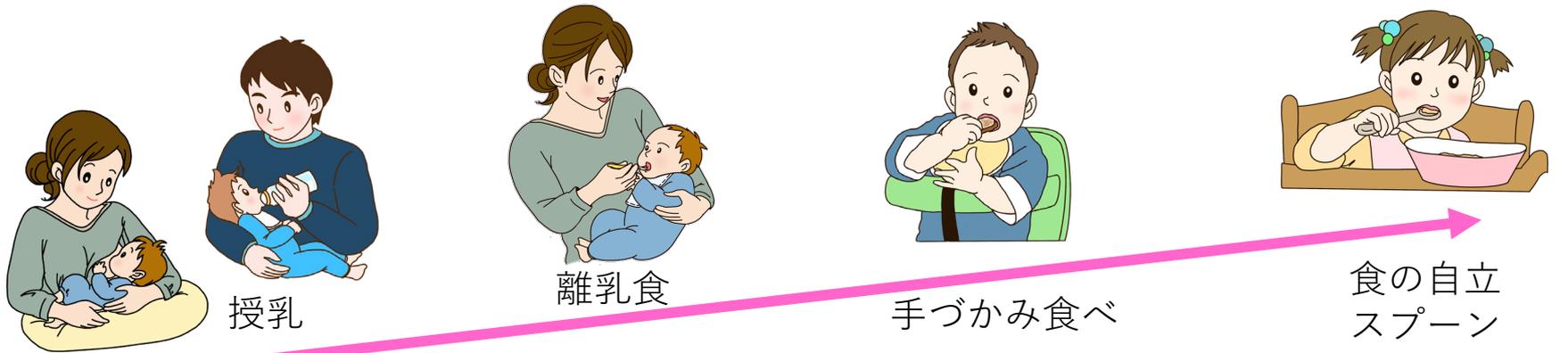
<https://www.jdha.or.jp/contact/health/>

③資料の改編や、イラスト、写真、動画を切り取っての使用はしないでください。

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

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。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ので、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進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。



哺乳期

離乳の準備

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
5か月頃

5から
6か月頃

7から
8か月頃

9から
11か月頃

12から
18か月頃

1歳6か月
から3歳頃

*月齢はあくまでも目安です

0から
3か月頃

哺乳期

赤ちゃんの様子とお口の特徴

●お口の中

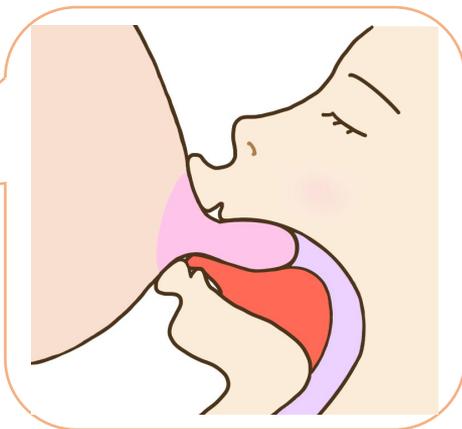


哺乳しやすいお口の形。上あごに、乳首が収まるようにくぼみ（吸啜窩）がある。



哺乳している時にあごを閉じても、乳首をつぶさないように隙間（顎間空隙）がある。

●舌と唇の動き方



唇でおっぱいの乳輪部まで深くくわえ、乳首を上あごのくぼみに入れて、舌を前後に動かして飲みます。

赤ちゃんがおっぱいに吸い付く哺乳反射

探索反射

口の周囲に乳首様のもの（指など）が触れると、反射的に乳首を探して、お口に入れようとします。



口唇反射

唇に触れると唇を丸めて指をとらえます。



吸啜反射

口に入った乳首様のもの（指など）を舌で包み込んで吸います。

0から
3か月頃

哺乳期

授乳するときのポイント！

背中
はまっすぐに



赤ちゃんとも目と目を合わせ、
笑顔で語りかけながら授乳
しましょう。
赤ちゃんの安心感と親子の
愛着が育まれます。

ママと赤ちゃん
の体がしっかり
くっつくように

授乳クッションなどで、
高さを調整する



— 哺乳びんでの授乳は —
赤ちゃんの頭をひじの
内側に置き、少し上体を
起こす。

空気を飲み込まないよ
うに、哺乳びんの乳首が
ミルクで満たされた状態
に傾けて授乳する。

望ましい姿勢で授乳することで、深く乳首をくわえさせることができ、
母乳育児、人工乳育児に関わらず、赤ちゃんのお口の機能が正しく発
達していくことにつながります。

授乳の途中で眠ってしまいましたが、そのまま寝かせてもいい？

「もう終わりかな？」「そろそろねんねする？」などと声掛けしながら自然に乳首を離しましょう。
まだ歯が生えていない時期なので、口の中に母乳が残っていても問題ありません。



どうして赤ちゃんは指しゃぶりをするの？



2か月頃には、手足の動きが活発になり、手や指をしゃぶるようになります。指しゃぶりは、目と手、手と口の協調動作の第一歩です。食べ物を口に運ぶ次のステップにつながります。

4から
5か月頃

離乳の準備

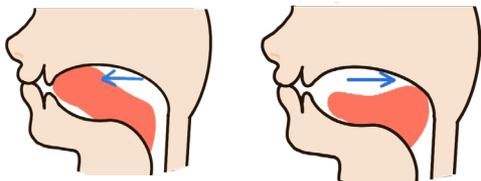
赤ちゃんの様子とお口の特徴

●おもちゃをなめる口遊び

4か月頃から、おもちゃをなめるようになり、お口で遊ぶようになる。それにより哺乳反射が徐々に減り、スプーンや離乳食の受け入れの準備が始まる。



●舌の動き



- 唇を閉じて、唾液をごっくんと飲み込むようになる
- 舌はまだ前後にしか動かない

赤ちゃんのお口のケアはどうしたらいい？



お口はとても敏感。スキンシップとして口の周りをやさしく触って、少しずつ慣れさせていきます。お膝に寝かせてガーゼでふいたりしましょう。

離乳の準備のポイント！

●離乳開始の目安



- 首がすわり、しっかりしている
- 寝返りができる
- 支えると5秒以上座れる
- 赤ちゃんの視野が広がり、周囲の人たちの食事する様子に興味をもつ
- 手をのばしたり、口をモグモグさせたり、よだれが出てくる
- 食べ物をほしがようになる
- スプーンなどを口に入れても押し出すことが少なくなる

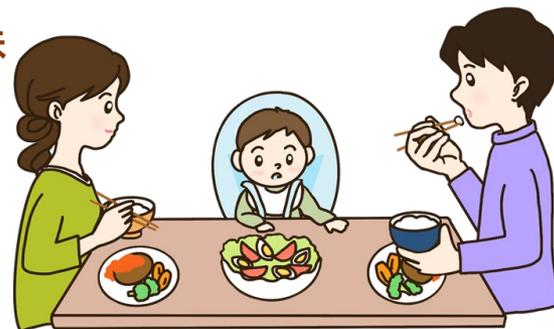


スプーンの押し出し

成長には個人差があります。あせらなくても大丈夫です。

●食べ物への興味

食べたがっているサインに気がつくように、赤ちゃんの様子をよく観察しましょう。



5から
6か月頃

離乳初期

【食形態】 なめらかにすりつぶした状態
(ヨーグルトぐらい)



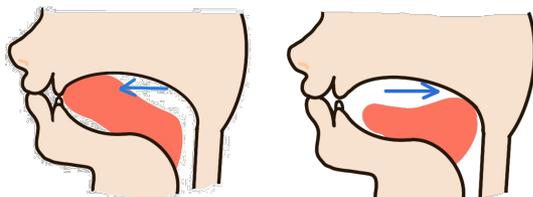
赤ちゃんの様子とお口の特徴

●あごの発育



下の前歯が生えはじめる
(歯の生え方には個人差あり)

●舌と唇の動き方



● 舌は前後に動く



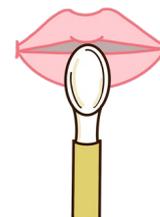
● 飲み込むとき、上唇がおりて
下唇が内側に入る



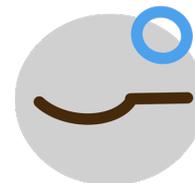
- 下あごが成長することによって、舌が口の中に収まりやすくなる。また、あごの高さが増して口の中の容積が広がり、舌が動きやすくなる。
- 食べ物を口唇で取り込み、舌で後ろへ送り込み、口を閉じてゴックンと飲み込むことができるようになる。

スプーンの選び方

- 大人が持ちやすい柄の長いもの
- 口当たりがなめらかなもの
(金属製はさける)
- 先端が小さく口に入りやすいもの
- 幅が広すぎない小さめのもの
- スプーンのボール部分が浅いもの



ボール部分



上唇の力が弱いので、食べ物を取り込みやすいように浅めのスプーンを選ぶ。

スプーンは離乳食の時期や進み具合によって、幅や深さを変えていきましょう。

5から
6か月頃

離乳初期

食べさせ方のポイント「待つ」

- ① 声かけをして食べ物を見せる。
- ② 鼻の前で一旦とめて、香りを感じさせる。
- ③ スプーンを下唇の上に置き、下唇の上をすべらせるようにして、浅く口の中に入れる。
- ④ 上唇がおりてきて、食べ物を取り込めたらスプーンをゆっくり水平に引き抜く。
- ⑤ あせらず、ゆっくり、赤ちゃんのペースで。



一口の量はスプーンの
1/3～1/2位が目安



食べさせる時の注意点

- **スプーンを口の奥まで入れないで！**
唇や舌を使って食べ物をのどの奥へ運ぶことができず、丸のみにつながりやすい。
- **上あごにスプーンをこすりつけないで！**
上あごにこすりつけるようにしてスプーンを上方に引き抜くと、食べ物を取りこむ力がつかない。

食べさせるときの姿勢



- 膝の上で抱っこし、腕で赤ちゃんの背中と頭を支え、体を安定させる。
- 上体を少し後ろに傾けると、飲み込みやすくなる。
- 口を開けたときに、赤ちゃんの舌が床と平行になるようにする。
(口を閉じることで食べ物を後方に送りやすくなる。)
- 赤ちゃんに、食べさせる人の顔が見えるようにする。



体が深く沈み込み、上半身を傾けることができないような椅子は、食事のときには使わないようにする。



5・6か月頃は離乳食やスプーンに慣れるための練習期間です。
あせらず、ゆっくり進めていきましょう。

7から
8か月頃

離乳中期

【食形態】 舌でつぶせる固さ
(絹ごし豆腐ぐらい)



赤ちゃんの様子とお口の特徴

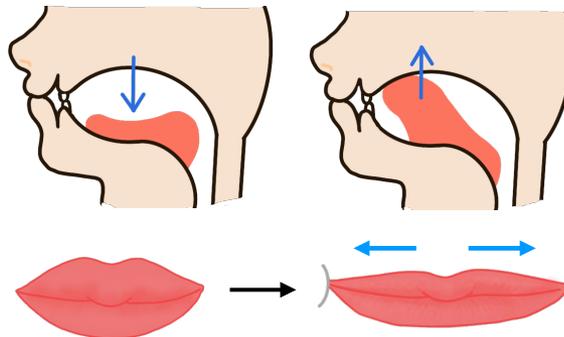
● 歯と口の発育



上あごと下あごが合
わさるようになる

上の前歯が生えはじめる。
(歯の生え方には個人差あり)

● 舌と唇の動き方



● 口腔内が広くなり、舌は上下の動きがでてくる

● 口唇は左右同時に伸縮する

● 舌でつぶして食べる

- 口の発育と歯の萌出によって、口唇が閉じやすくなるため、飲み込みや舌の使い方が上手になる。
- 口の前方部を使って、軟らかい固形の食べ物を舌と上あごで押しつぶして食べるようになる。
- つぶした食べ物を飲み込みやすくひとまとめにする動き(食塊形成)を覚え始める。
- 最初の頃は「とろみ」をつけて飲み込みやすくする。



7から
8か月頃

離乳中期

食べ方支援と水分の飲ませ方

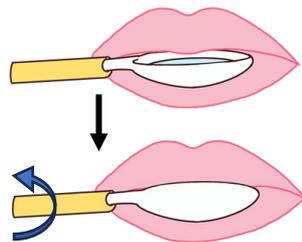
●食べ方の支援



- 舌と上あごの前方部は、食べ物の食感、形、大きさを認識するなど、食べる機能を促す上で重要な感覚情報をキャッチする場所！
食べ物の大きさや固さを感知しやすいように、舌の前方部で取り込ませるようにする。
- 舌でつぶしやすい形や固さの食べ物で、押しつぶして嚥下するように促す。
- いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように、食品の種類を増やしていく。

●スプーンでの水分の飲ませ方

① スプーンを横にして上下の唇の間に入れ、上唇が水分に触れたら少し傾け、口の中に入れる。



② 慣れてきたら、下唇の上にスプーンを置き、上唇が水分に触れるのを待つことで、すする動きを引き出す。



食べるときの姿勢

— 上手にお座りができるようになったら —

足底が床や椅子の補助板につくように座らせる。



ベルトで支えたり、クッションなどを入れて姿勢を安定させる。

足底が床や補助板について姿勢が安定することで、あごや舌に力が入り、押しつぶしが上手になります。

9から
11か月頃

離乳後期

【食形態】 歯ぐきでつぶせる固さ
(完熟バナナぐらい)



赤ちゃんの様子とお口の特徴

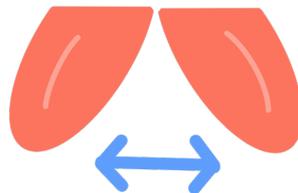
● 歯と口の発育



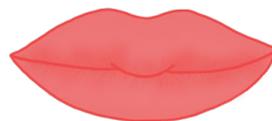
奥歯が生える時期が近づくと、奥の歯ぐきがふくらみ、歯ぐきでつぶせるようになる。

上下の前歯が4本ずつ生えそろう。
(歯の生え方には個人差あり)

● 舌と唇の動き方



● 舌は左右の動きがでてくる



● 口唇が左右交互に伸縮する



● 前歯でかじり取り、奥の歯ぐきでつぶす

- 舌を左右に動かして、食べ物を歯ぐきの上へのせ、歯ぐきでつぶすことができるようになる。
- 前歯でのかじり取りができるようになる。
- 食べ物の固さと形によって、「そのまま飲み込む」「舌でつぶす」「歯ぐきですりつぶす」を使い分けるようになる。

歯の生え方が遅い赤ちゃんでは、かじり取りや歯ぐきでの噛みつぶしは難しいので、離乳食の進め方に配慮しましょう。

9から
11か月頃

離乳後期

手づかみ食べは大切



「手づかみ食べ」は、目と手と口を使った協調運動です。
“食べ物を目で確かめて、手でつかんで口まで運び、口に入れる”という一連の動作は、「自分で食べる」機能の発達を促す上で重要です。



●手づかみ食べのメリット

- 自分で食べる楽しさや意欲を育てる。
- 目で食べ物の位置や大きさ、形を確かめ、手のひらや指で固さや温度を覚える。
- 前歯でかじり取り、自分に合った一口量を覚える。これは、窒息を防ぐことにもつながる。
- 手づかみ食べが上達すると、スプーンやフォークが上手に使えるようになる。



●手づかみ食べの支援のポイント

- ご飯は“おにぎり”、野菜は“大きめに切る”など工夫をする。
- 前歯を使い、自分の一口量を噛みとる練習が大事！初めは噛みとる量を手を添えて介助してあげる。
- 食べ物は子ども用のお皿に、汁物は少なめに用意する。
- エプロンをつけたり、テーブルの下にビニールシートを敷くなど、後片づけがしやすいように準備する。
- 食べる意欲を尊重して、子どもの食べるペースを大切にする。

●手づかみ食べに向いている食材

- ゆでた野菜（握ってもつぶれにくい固さ）

人参、大根、さつまいも、
じゃがいも、かぼちゃ、
アスパラガス、きゅうり など



最初は小判型の形状
⇒慣れてきたら野菜は
角切り、スティック状、
お焼きに！

- おにぎりや食パン（耳は取り除く）など



9から
11か月頃

離乳中期から後期へ

コップ飲み

●水分の飲み方の練習の進め方

スプーンで
すすり飲み



豆皿で
すすり飲み



コップ（浅めのコップから
徐々に深めのコップに）



ストロー



「スプーン飲み」や「コップ飲み」をスキップして、早期から「ストロー飲み」をすると、哺乳の口の使い方が残り、口腔機能が正しく発達しない可能性があります。日頃はコップ飲み、外出の時はスパウトマグ等と使い分けるとよいでしょう。

●スプーンや豆皿ですすれるようになったら、**コップ飲みの練習を！**

- ① 浅めのコップに少量の飲み物を入れる。
- ② 上下の唇でコップの縁を挟ませて、コップが口の中に入りすぎないようにする。
- ③ あごが上がらないようにしてコップを傾け、中の飲み物に上唇が触れるように介助し、すすらせる。

コップは傾けすぎないで、コップに顔を近づかせるような感じにする。



離乳完了期ごろ

●自分でコップから飲む練習を

- 下向きの姿勢でコップを傾け、自分で飲む練習を始める。
- 軽くて両手の取っ手がついたコップがおすすめ。
- 口に入る量をうまく調節できずにこぼしてしまう時は、手を添えて。



●コップからストローへ

- 上下の唇でストローをくわえて吸うことができるようになる。
- 下向きの姿勢で、ストローを唇でしっかり保持できるようになっていく。



12から
18か月頃

離乳完了期

子どもの発達とお口の特徴

● 歯と口の発育



奥歯が生え始める。
(歯の生え方には個人
差あり)

● 歯ぐきや奥歯で噛みつぶす

- 舌を左右に動かして、形のある食べ物を奥歯の上にのせ、噛みつぶすことができるようになる。



- 奥歯が生えてきていてもまだしっかり噛み合っていない時期は、かみ合わせは不安定。そのため、下のあごを前へ突き出すような動きをすることがある。



【食形態】 歯ぐきで噛める固さ
(肉だんごぐらい)



食べ方支援

- 手づかみ食べをたくさん経験させる。
- 前歯で噛みとる練習により、自分に合った一口量を調節し覚えていく。
- 「前歯で噛みとり、奥歯で噛みつぶす」という歯を使った食べ方が徐々にできるようになる。ただし、繊維の強い野菜や肉は、奥歯が生えそろいしっかり噛み合わないとうまく噛めないなので、調理の工夫が必要！



- スプーンを持つ仕草が見られたら、スプーンを持たせる。



食べる姿勢

自分で食べられるようになったら

- テーブルに自分の手が届き、安定して首をやや前傾できる姿勢がとれるように、椅子やテーブルの位置や高さを調整する。
- 足底が床や椅子の補助板につくようにし、体を安定させる。



1歳6か月
から
3歳頃

幼児期前半

お口の特徴と食べ方

● 歯と口の発育



3歳頃には乳歯
20本が全て生
えそろう。

- 乳歯の奥歯が生えてきても、まだ噛む力は弱く、十分に噛めない食材がある。噛みにくい食べ物は、皮をむく、柔らかく煮るなど、切り方や調理方法を工夫して食べやすくする。
- 食べ物をつかむ指が口の中に入らず、顔の正面から食べ物だけ口に入れられるようになる。
- スプーンやフォークを使って食べるようになる。

● スプーンの持ち方

①手のひら握り



(1歳)

②手指握り



(1歳～2歳)

③鉛筆握り



(2歳後半)

持ち方は手指機能の発達に伴って変化していきます。
子どもの発達に合わせてステップアップするようにしましょう。
鉛筆握りができたら“はし”を使う練習をはじめましょう。
※個人差があるため、必ずこの順序になるとは限りません。

この時期に食べにくい食材は ひと工夫を！



離乳食を卒業しても、すぐには大人と同じものは食べられません。「大人の食事より柔らかめに、薄味で、食べやすく」が基本になります。

食べにくい食材は細かく刻んだり、まとまりにくいものにとろみをつけるなど、食べやすく工夫することで上手に食べることができます。

- **根菜**：親指と人差し指でつぶれるくらい
細かいものや薄いものよりも、形のある柔らかいもののほうが噛みやすくなる。
- **葉野菜**：くったりして指でこするとつぶれるくらい
葉野菜は繊維があるので、「くたくた」に柔らかくなるまで加熱すると食べやすくなる。
(クリーム煮、シチュー、カレーなど)
- **肉・魚**：加熱しすぎると固くなるので調理法を工夫する
水分が少なくパサパサするものは食べにくい！
魚はホイル焼き、ひき肉はあんかけや煮込みハンバーグなど
食べやすい工夫をする。



窒息事故を防ぐために

食品による窒息に注意!

～身近な食卓に潜む意外な危険～

丸くてツルツとしている食品が
こどもの窒息につながるワケ

ワケ1

食品の特徴

すべりやすい

ワケ2

こどもの能力

かみきれない
のみこめない
咳で押しだせない

ワケ3

こどもの習性

食べながらの
「おしゃべり」や
「遊び」

ひと手間を加えることで
こどものいのちを守れます!

危険



気道 食道

4歳以下の子どもには、
ミニトマトやブドウ
などは「1/4カット」



安全・安心



詳しい情報は
ホームページにアクセス!

小児科学会 食品窒息

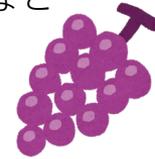


日本小児科学会 こどもの生活環境改善委員会

乳幼児が窒息を起こしやすい食べ物

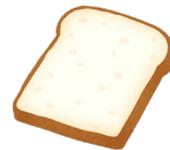
1) 丸く滑りやすいもの

あめ、ピーナッツ、ミニトマト、ぶどう、
煮豆、団子類（白玉団子、みたらし団子）、
キャンディチーズ など



2) 水分を吸ってくっつきやすいもの

パン、もち、菓子類（ウェハース、ラムネ
菓子、豆菓子）など



3) 咀嚼能力が向上しないとかみ砕きにくいもの

生のにんじん、リンゴ片、こんにやく、
ソーセージ、かまぼこ など



Q & A

【7か月】

最近よだれが多くなって心配です。

生後5・6か月頃になると、舌やあごの動きが活発になり、その動きが刺激となって唾液が増え、離乳食が始まるとさらに増えてきます。

しかし、赤ちゃんの口の周りの筋肉は未発達で、口を上手に閉じることがまだできません。そのため、大人のように唾液をうまく飲み込むことができないので、口の中に唾液が溜まり、よだれとなって口から垂れてしまうのです。

離乳食が完了する1歳過ぎになると口唇閉鎖もしっかりしてきて、唾液も上手に飲み込めるようになり、自然とよだれも少なくなってきます。



【11か月】

離乳食をあまり噛まずに、飲み込みます。いつになったら、上手に噛んで飲み込むようになりますか？

3歳頃に、乳歯が奥歯まで全て生えそろうと、大体の食べ物を咀嚼できるようになります。今はまだうまく噛めないものが多いので、食材や調理方法を工夫し、徐々に噛む習慣をつけていきましょう。また、子どもは真似が好きなので、一緒に食事をし、噛んで食べているところを見せてあげましょう。

「もぐもぐね」「がじがじしようね」と声がけしたり、3歳過ぎくらいには「よく噛んで食べるとおいしいね」といった声がけも効果的です。

Q & A

【1歳6か月】

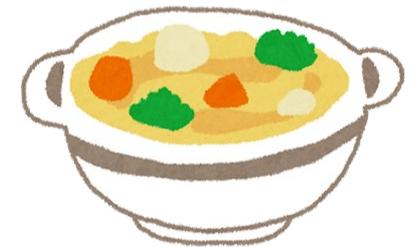
離乳完了後の肉や野菜の食べさせ方を教えてください。

離乳が完了する1歳6か月頃は、まだ乳歯の奥歯が生え揃っていません。肉や野菜は、噛みつぶす程度でまとめて飲み込みやすくなるように、調理を工夫してあげましょう。

乳歯の最初の奥歯（第一乳臼歯）は1歳代前半に、次の奥歯（第二乳臼歯）は2歳半ごろに生えてきます。第一乳臼歯は噛む面が小さく、噛む力も弱いため、噛んで処理できる食べ物は限られています。第二乳臼歯が咬み合うようになる3歳頃までは、すりつぶしが必要なかたまり肉や生野菜、繊維の多い野菜などは食べにくいので、口に入れてもちょっと噛んだだけで出してしまうことが多いようです。

1～2歳代では、肉ならひき肉を使った肉団子やハンバーグ、薄切り肉には包丁で切り込みを入れて、噛みやすくしてあげましょう。野菜は生野菜より茹で野菜をマヨネーズであえたり、適度な長さに切って加熱し、とろみを加えるなど、調理を工夫してあげれば食べやすくなるでしょう。卵焼きやカレーやシチューに入れて煮込んだ肉・野菜も食べやすいと思います。

この時期の噛む力を育てるためには、噛み応えのある固い食べ物を与えるより、噛みつぶしやすい食べ物で「前歯で噛みとり、奥歯で噛みつぶす」という食べ方（歯を使った噛み方）を覚えていくことの方が大切です。



Q & A

【1歳6か月】

離乳食はよく食べたのに、幼児食に進んで嫌がる食べ物が増えてきました。どうしたらよいですか。

初めての食べ物には、警戒して慎重になることがあります。その場合、繰り返しその食べ物を経験することで、少しずつ受け入れられるようになります。

また、食べ物が本人の噛む力より固い場合や、一口の量が多すぎる場合に、嫌がる場合があります。食べ物の固さや、一口の量を確認してみましょう。

人によって食べたいものは様々です。無理強いせず、長い目で見ていきましょう。

【1歳8か月】

「チュチュ食べ」（吸い食べ）をし、口の中に食べ物を溜めてなかなか飲み込めません。

噛む力が十分に発達していない1～3歳頃のお子さんに見られやすい食べ方です。『前歯でかじり取り、奥歯で噛む』ことに慣れていない場合は、食べにくい食材をチューチュー吸うようにして食べる行動が起こりやすくなります。

煮野菜や軟らかいパンなど、噛みやすく口の中でまとまりやすい食材をスティック状にし、前歯で一口量をかじり取る練習をすると良いでしょう（離乳後期手づかみ食べ参照）。これにより、口の中で食べ物大きさや固さなどを感知し、舌を動かし奥歯を使って噛むことを覚えていきます。繊維のある野菜や肉、弾力性の強い食材は、その都度食べやすいように調理して、あせらず少しずつ練習していきましょう。

食事の後半でチュチュ食べが見られる場合は、お腹がいっぱいになったサインのこともあるので、適当なところで食事を切り上げましょう。

Q & A

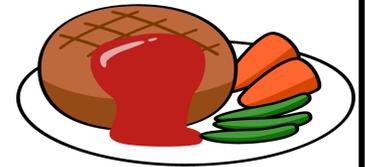
【1歳11か月】

口の中に食べ物を溜めて、なかなか飲み込みません。どうしたらいいですか。

まだ、あまり心配しなくて大丈夫ですが、歯の生え方や溜めやすい食べ物をチェックしてみましょう。咀嚼機能は、乳歯の生え方に応じて発達し、3歳頃までに獲得されるものです。

1～2歳代は咀嚼の練習の時期なので、うまく噛めない食べ物も多く、ハンバーグや肉団子など、噛みつぶす程度でまとまり、飲み込める食形態にすることが大切です。

年齢や口の発達に合った食べ物の大きさや固さになっているか、確認してみましょう。また、食欲がなく溜めることもあるので、おやつや飲み物でお腹がいっぱいになっていないかも配慮しましょう。



【3歳10か月】

ハンバーグなどのやわらかい食べ物が好きで、固いものは食べません。偏食にならないか心配です。

6～7歳になると偏食が固着すると言われていたので、今のうちから対策しましょう。

例えば、固いものを食べない場合、食べ物の調理時間を調整して、固さを徐々にアップしていく方法があります。また、あまり無理強いせず、食べられたらしっかりほめてあげましょう。

むし歯やかみ合わせ、食べる意欲、好き嫌いなどが関係していることもあります。口の中の状況や、生活リズム、食事環境などを見直すことも大切です。

日本人乳歯の標準萌出時期

	歯種	標準萌出期間 男児	標準萌出期間 女児
上顎	A	7か月 - 11か月	7か月 - 11か月
	B	9か月 - 1歳2か月	9か月 - 1歳1か月
	C	1歳2か月 - 1歳8か月	1歳3か月 - 1歳9か月
	D	1歳1か月 - 1歳7か月	1歳1か月 - 1歳7か月
	E	2歳0か月 - 2歳11か月	2歳1か月 - 2歳10か月
下顎	A	5か月 - 9か月	6か月 - 9か月
	B	9か月 - 1歳3か月	9か月 - 1歳2か月
	C	1歳2か月 - 1歳9か月	1歳4か月 - 1歳9か月
	D	1歳1か月 - 1歳6か月	1歳1か月 - 1歳7か月
	E	1歳11か月 - 2歳7か月	1歳11か月 - 2歳7か月

出典：小児歯科学雑誌 57 (1) : 45 - 53 2019 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Ⅱ

1～2歳では処理しにくい食べ物

- 生野菜（レタス、きゅうり、にんじん、大根など）
- 繊維のある肉・野菜（かたまり肉、小松菜、ニラなど）
- 弾力性の強い食品（こんにゃく、かまぼこ、キノコなど）
- 口の中でまとまらないもの（ブロッコリー、ひき肉など）
- 皮が口に残るもの（豆、ミニトマトなど）

※丸くて滑りやすい食品（豆、ミニトマト、ぶどう、団子など）や硬くてうまく噛めないもの（生のにんじん、リンゴなど）は**窒息事故にも注意**が必要です。

出典：「小児科と小児歯科の保健検討委員会」より一部改変