

ミルクから離乳食に移行する時期は、赤ちゃんが初めて食べ物を受け入れる大切な期間です。哺乳反射による動きがなくなってきたら、離乳食を開始しましょう。



## 生後5、6カ月頃

## ●離乳食の開始

口に入った食べ物を嚥下反射(飲み込む)が出る位置まで送ることを覚える。  
スプーンに口を入れても押し出すことが少なくなる。

## 支援のポイント

- 赤ちゃんの姿勢を少し後ろに傾けるようにする。
- 口に入った食べ物が口の前から奥へと少しづつ移動できるよう、なめらかにすりつぶす(ポタージュくらいの状態)。



## 7、8カ月頃

## 乳歯が生え始める

## ●前歯が生え始める時期(平均)

下の歯：男子 8カ月±1カ月  
女子 9カ月±1カ月  
上の歯：男女10カ月±1カ月

口の前方を使って食べ物を取り込み、舌と上顎でつぶしていく動きを覚える。

## 支援のポイント

- 平らなスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待つ。舌でつぶせる硬さ(豆腐くらいが目安)
- つぶした食べ物をひとまとめにする動きを覚え始めるので、飲み込みやすいようにとろみをつける工夫も必要。



## 9~11カ月頃

## 上下のあごが合わさるようになる

前歯が生えるにしたがって、前歯でかじりとて、ひと口の量を学習していく。

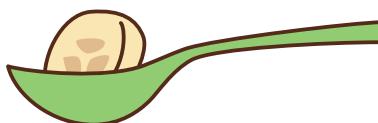
前歯が8本生えそろうのは、1歳前後

舌と上顎でつぶせないものを歯ぐきの上でつぶすことを覚える。



## 支援のポイント

- 丸み(くぼみ)のあるスプーンを下唇の上にのせて、上唇が閉じるのを待つ。軟らかめのものを前歯でかじりとらせる。
- 歯ぐきで押しつぶせる硬さ(指でつぶせるバナナくらいが目安)。



## 12~18カ月頃

## 奥歯(第一臼歯が生え始める)

## ●奥歯が生え始める時期(平均)

下の歯：男子1歳4ヶ月±2ヶ月  
女子1歳5ヶ月±1ヶ月  
上の歯：男女1歳5ヶ月±1ヶ月  
奥歯が生えてくるが、噛む力はまだ強くない。

奥歯が生えそろうのは、2歳6ヶ月～3歳6ヶ月頃

口へ詰め込みすぎたり、食べこぼしたりしながら、ひと口量を覚える。

手づかみ食べが上手になるとともに、食具を使った食べる動きを覚える。

## 支援のポイント

- 手づかみ食べを十分にさせる。
- 歯ぐきで噛みつぶせる硬さ(肉団子くらいが目安)。



参考:厚労省「離乳食の進め方の目安」／制作協力:食育推進団体 eatright.japan

Copyright 2016 Planet Co. ALL Right Reserved.

医療法人社団 北馬会 たくまファミリー歯科

〒001-0025 札幌市北区北25条西4丁目2-5 マックスパリュ北店2F

TEL:011-708-1000 FAX:011-708-1001

ホームページもぜひご覧ください <http://www.takuma-family.com>

