

月齢はあくまでも目安ですので、子供さんにより時期は異なります。

歯の生え方
舌の動き
食べ物の形
食べ方
運動機能の発達

	開始期 哺乳期 舌飲み期 (0~4か月頃)	開始期 口唇食べ期 ゴクン期 (5~6か月頃)
歯の生え方	歯が生える前	歯が生える前
舌の動き	前後運動のみ	前後運動+上下運動 が加わる
食べ物の形		粘調度が均一 トロトロ状 べたべた状 
食べ方	なめらかに潰した物を 口を閉じてスプーンから ゴクンと飲み込める	口唇が閉じるのを 待つこと
運動機能の発達	意識的にものを つかむ	首がすわる 寝返りをする 手を出して ものをつかむ いろいろなものを なめたがる

舌食べ期 モグモグ期 (7~8か月頃)
前歯が生えはじめる
前後運動+上下運動 が可能
豆腐、プリン状のもの 水分にはとろみをつける  舌と上あごでつぶせるくらいにしてね
舌で押しつぶし口をモグモグ させて食べられる
食べ物を舌と上あごで 「モグモグ」
座位 這う:はいはい 手を出してものをつかむ 自分で食べようとする(食への興味) コップから飲む

歯ぐき食べ期 カミカミ期 (9~11か月頃)
上下前歯が生えて奥歯の 歯ぐきが膨隆してくる
前後運動+上下運動 +左右運動
歯ぐきでつぶせる 前歯でかみきれ  歯ぐきで噛めるくらいにしてね
唇を閉じて 口を動かして「カミカミ」
歯ぐきで押しつぶして 食べられる
つかまり立ち 指先でもものをつまむ

手づかみ食べ期 (1才~2才頃)
上下前歯が生えそろい 第1乳臼歯が生えはじめる
前後運動+上下運動 +左右運動
前歯でかみきる 奥歯でつぶせる  手でつかめて、前歯で噛み切れる大きさを、 歯ぐきでつぶせる固さにしてね
乳臼歯が生えるので 咀嚼の練習
食べることに 興味をもつ
つたい歩き(1才) 走る(1才半) 親指と他指の 指先でつまむ 手づかみ食べ

歯食べ期 カチカチ期 (2才~3才頃)
第2乳臼歯がかみあう
さらに左右運動が可能
小さいもの、大きいものなど いろいろなもの 
歯が生えるにしたがって 咀嚼機能が完成
奥歯でしっかり 噛むこと
足を交互に出して階段を上がる 片足で2.3秒立つ 直線をひく 丸を書く こぼさないで一人で食べる 食具を上手に使う

口唇が閉じるのを待つこと

○下唇にスプーンをおいて唇ではさむまで待ちましょう。
流し込みはしないように、一口ずつ「ゴクン」を待って、次の一口を入れましょう。
○指しゃぶり・おもちゃなめは口の感覚・舌の機能を発達させるために必要です。なめても安全なものをそろえましょう。

自分で食べる意欲を大切に

○自分の手やスプーンフォークなどを使って食べる練習をしながら前歯で噛み切り、奥歯ですり潰すという歯を使った咀嚼の仕方を覚えていきます。
○自分の一口量の感覚は唇でとらえて、前歯で噛み切れないとわかりません。できるだけ自分で食べようとする意欲を育てましょう。

手づかみ食べを大切にしてください。

Point!
母乳を十分に与えましょう。母乳を与えている時は、赤ちゃんとの対話の時間です。
(携帯電話・メールはお休みしてね。)

Point!
食べ物の大きさ、硬さの情報は、主に臼歯歯根膜にある圧受容器から脳に送られ、咀嚼の力や回数が調節されます。

