

# かむ力を育てる 乳幼児の食事

かめな子、  
かむのがへたな子に  
しないために!!

離乳食の大切な役目は、  
赤ちゃんのかんで食べる力の発達を支援することです。  
乳幼児期の食事を工夫することで、  
しっかりかめる元気な子に育てましょう。

お母さんと、  
もうすぐお母さんになる方に!



「かんで食べる」ことは、  
子どもの成長と一緒に  
“自然に身につくもの”と思っていませんか?!

赤ちゃんには母乳やミルクなどの液体を飲む能力が生まれながらに備わっています。しかし「かんで食べる能力」は、その後の“適切な離乳の進め方”があって、はじめて獲得できる「発達的な能力」なのです。

離乳の進め方が不適切だった場合、「かめない、あまりかまない、丸飲みする」などかんで食べる能力の発達に問題が生じます。

**2歳までに**正しい咀嚼(食べる)機能が身につかないと、その後には正しくかむ能力を身につけるのは、難しくなります。

正常な咀嚼機能の発達のためには、  
“適切なステップ”を踏むことが必要です。

「うちの子は、他の子より成長が遅いのでは?!」とあせってしまったり、かむ力をつけるには早くから硬いものを食べさせた方が良くないかと思いませんか?

離乳の進め方が早すぎるとかめなくても何とか食べようとする「丸飲み」を習慣化させ、正しい発達をするために必要な適切なステップを踏むことを困難にしてしまいますので注意が必要です。

離乳開始の目安

2p

そしゃく  
咀嚼の発達過程（一覧表）

2p

3p

5～6ヶ月頃（離乳の開始：口唇食べ期）

4p

7～8ヶ月頃（舌食べ期）

5p

9～11ヶ月頃（歯ぐき食べ期）

6p

1歳～3歳（離乳の完了～幼児期前半：歯食べ期）

7p

手づかみ食べ

8p

9p

スプーン・フォーク・箸での食事

10p

11p

むし歯の予防

12p

おしゃぶりについて

かむこと

13p