

月齢ごとの口の構造と離乳食の進め方

離乳食の上手な進め方	指しゃぶりは大切。 なんでも口に入れてみたい。 <ul style="list-style-type: none"> ・よだれが多い ・開いていた口を閉じられる ・家族が食べているものに興味を示す ・首がすわっている ・口に入れたスプーン類を押し出さない など 離乳食開始の目安	下唇に合図してから、口に入れます。 口に入ったものを、えん下(飲み込む)反射が出る位置まで送ることを覚えさせます。 スプーン選びのポイント <ul style="list-style-type: none"> ・ボウル部分の幅が狭いもの ・ボウル部分の浅いもの ・先がとんがっていないもの ・口当たりの柔らかい素材製 など 	舌でつぶせる硬さの食べ物を、お口の前から順番に。 	歯ぐきでつぶせる硬さの食べ物を使った一口量のかじりとり。 	口へ詰め込みすぎたり食べこぼしをしながら覚える。 手づかみ食べをしっかりと。
	お子さんの食べる時の姿勢 ポイント <ul style="list-style-type: none"> ・手は机の上に乗せて ・足が床または足置きに着くように高さを調整 				
月齢	離乳準備期 (4~5か月)	離乳初期 (5~6か月)	離乳中期 (7~8か月)	離乳後期 (9から11か月)	離乳完了期 (12~15か月)
口の様子の中の	哺乳反射による動きが少なくなったら 離乳食を開始		・乳歯が生え始める ・上あごと下あごが合わさるようになる	・前歯が8本生えそろうのは、1歳前後	・奥歯(第一乳臼歯)が生え始める ・奥歯が生えそろうのは2歳6か月~3歳6か月頃
口唇と舌の動き	口は半開き。上下唇ともほとんど動かない。 舌は前後運動が中心	口を閉じて、飲む。(よだれの増加) 舌はまだ前後運動が中心。	唇が左右同時に伸縮(上下の唇がしっかり閉じて薄く見える) 舌は前後運動に加えて上下運動(舌での押し潰し)ができるようになる	唇を片側ずつ伸縮(噛んでいる側の口角が上がる) 舌は前後・上下運動に加えて左右の運動ができるようになる(舌で歯茎に食べ物をのせる)	上肢・手指と口の動きの協調運動を覚える 舌の前後運動 上下運動 左右運動 自分で道具を使って食べる動きの学習