

～順番に食べる機能（舌や口の動き）を覚えていきます～

月齢の目安	発育の様子	口の発達		介助のポイント	食形態
		この時期の特徴	歯		
哺乳期 (0～4か月)		指しゃぶり・おもちゃなめは食べる準備、十分にさせましょう 離乳食開始のめやすは「首がすわる」「食べ物へ興味を示す」「お座りの姿勢がとれる」など			
ごっくん期 (5～7か月頃)		・食べ物を口唇で取り込み、舌で前から奥に送ることを習う ・舌は前後に動く 	下前歯の萌出 	食べさせ方 ①スプーンの先に離乳食を盛る ②スプーンを下唇に置き「口に入るよ」のサイン ③上唇が下がってきたらスプーンを水平に引き抜く ※スプーンを口の奥へ入れない スプーン選びのポイント ・ボウル部分の幅が狭いもの ・ボウル部分の浅いもの ・先がとがっていないもの ・口当たりの柔らかい素材製 など 	なめらかなポタージュ状
もぐもぐ期 (7～8か月頃)		・舌と上あごで食べ物を押しつぶす動きを習う ・舌は前後、上下に動く 	前歯8本 		舌でつぶせるかたさ (豆腐くらい)
かみかみ期 (9～11か月頃)		・舌で左右に食べ物を運び、奥の歯ぐきでつぶす動きを習う ・舌は左右の動きが加わる 	前歯8本 		★手づかみ食べをいっぱいさせる ★コップ飲みの練習開始 
1歳～1歳6か月頃		・食べ物を自分で口に運ぶ ・前歯でかじり取り、奥歯でリズムよく噛む練習 ・舌の前後、上下左右の動きが上達する 	奥歯が生える 	・手づかみ食べをしながら、自分で食べることを習う 	手で持って、前歯でかじり取れる食材を加える
1歳7か月～2歳頃		・奥歯ですりつぶす			
3歳～		・乳歯がすべて生えそろい、大人と同じ動きができるようになる	乳歯列完了 	・食具を使って自食する(食具の使用は急がない) 姿勢のポイント 足裏が床やステップに着くように机やいすの高さを調整する	いろいろな食材、形態にチャレンジ

☆ お子さんの「食べたいと思う気持ち」が大切です。お腹を空かせる、楽しく、自分でさせることも大切です。

☆ 月齢は目安です。個人差も大きい時期なので、お住まいの市町村の歯科衛生士等と相談しながらすすめてください。