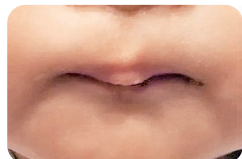


# 「食べる力」はどう育っていく？

「食べる機能」って、じつは生まれつき備わっているわけではありません。離乳食のはじまりとともに練習を重ねて、段階的に身につけていくものなんです。

まだ歯はありません

## 食べる練習がはじまります。



下くちびるをクルンと巻き込むようにして、ペーストをお口のなかに取り込みます。



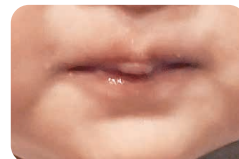
## 離乳初期 (5、6か月～)

### CHECK POINT

- 食べる意欲は、食べる機能が準備されるとともに育つもの。離乳食を食べたがらないときは2週間ほどのお休みをおすすめします。
- お口と胃腸の発達はつながっているので、早すぎる離乳食開始は下痢の原因に。あせりは禁物です！
- お口に指を持っていくとチューチュー吸ったら原始反射が残っているサイン。離乳食にはまだ早いです。

下の前歯が生えます

## 食べる機能が飛躍的にUP!



食べ物を舌で上あごに押し付けてつぶすたびに、キュッと閉じたくちびるが左右に引っ張られます。



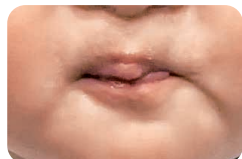
## 離乳中期 (7、8か月～)

### CHECK POINT

- お口の奥にスプーンを突っ込んだり、上くちびるの裏に擦り付けるようにして食べさせるのは、触って感じ、判断するための機能と感覚の育ちに不利。スプーンの横側からお口の前のほうに入れてあげるのがベストです。
- モグモグしているように見えても、噛んで食べられるのはまだだいぶ先です。離乳食のハードルを上げるのはやめておきましょう。

前歯が生えそろいます

## 歯ぐきでモグモグ。噛む練習開始です!



下あごを左右に動かしモグモグ噛んで食べる練習がはじまり、くちびるが左右にねじれるように動きます。



歯ぐきで噛んでいます。

生えているのは前歯だけ。奥歯はまだなく、歯ぐきで噛む練習中なので、やわらかめのものから試みましょう。

おとなと同じ食べかたに!



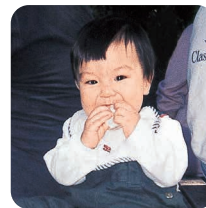
## 離乳後期 (9か月～)

### CHECK POINT

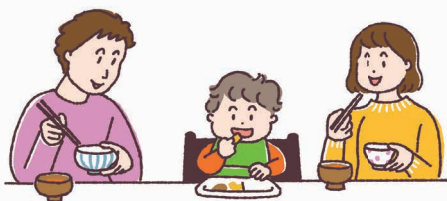
- 離乳食の進めかたが急だと、噛めずに丸飲みしてしまったり、食事への警戒感で「イヤイヤ」が長引くことも。のんびり行きましょう。
- 自分でさかんに食べたがり、手づかみ食べがはじまります。まだ不器用なので散らかし放題ですが、将来道具を使って上手に食べる訓練なので、大目に見てあげてください。
- スプーンで与えてばかりいると、手と口を協調させる練習ができません。食べる意欲がそがれて受動的にならないよう、手づかみ食べをしたがるときは、できるだけさせてあげてください。

奥歯が生えはじめます

## かじり取りができます!



食べ物を手で持ち、適量を前歯で噛み切って食べられるようになります。奥歯が生えはじめ、噛む練習も一段と進みます。



## 離乳完了期 (1歳、1歳半～)

### CHECK POINT

- 「食べやすく」とひとロサイズに切って与えると、かじり取りの練習ができません。離乳食に手をかけすぎないことも大事です。
- ひとロサイズのをフォークで与えていると、ガバツとお口の奥まで突っ込み、よく噛まずに飲み込むクセがつきやすいです。
- うまくかじり取れず、口の奥に詰め込むようなら、軽く手を添えて適量をかじり取らせる練習をしましょう。
- お子さんの食事時間と親御さんの食事時間を分けずに、いっしょに食卓を囲んで、食べる意欲や食材への好奇心を刺激してあげてください。

# 子どもの食事のお悩みにアドバイス!

「食育」といえば、「なにを食べさせるか」の話題がメインになりがち。でもちょっと待った! 「食べる機能」と「意欲」のこと、忘れていませんか?

「食べる力」は  
機能+意欲で  
育ちます!

**Q** 好き嫌いが多く  
やわらかいものが好き。



**A** 「ご飯や納豆は好きでも、野菜やお肉は食べない」など、固形物をなかなか食べない場合、噛む機能が弱いのかも。モグモグと噛む練習に、スティックビスケットなどを奥歯で噛ませ、「シャリシャリ音」を楽しむ体験をさせてあげてください。ハードルを急に上げると抵抗感が増してしまうので、肉や野菜は小さく切ったものから徐々に慣らしていきましょう。

### もしかしてこれが原因?

- 噛む機能が弱い。
- 新しい食材に抵抗感がある。
- 歯の噛み合わせが悪くて噛みにくい。
- 歯が生えそろっていない。

**Q** 食が細くて気が散り  
食事に時間がかかる。



**A** 噛む機能が弱くて時間がかかっている可能性も。スティックビスケットを奥歯で噛む練習がおすすめです。テレビで気が散ったり、食事のときのお小言で食欲不振になっているケースも。食べ終わるまで食事を終わらせないようにすると、お子さんにとって食事が苦役になって悪循環に。20~30分で切り上げ、外遊びで気分転換をするなどしてみてくださいね。

### もしかしてこれが原因?

- 噛む機能が弱い。
- 気が散る環境で食べている。
- 食事が楽しくない。

**Q** よく噛まずに  
丸飲みしてしまう。



**A** 離乳後期からのモグモグ噛む機能が、うまく獲得できていないのかも。離乳食を急ぎすぎたり、逆にいつまでもペースト状のものを食べていると、練習ができずに持ち越してしまうことがあります。舌でつぶせる程度のやわらかさのもの（卵焼きやハンバーグ、煮大豆など）を前歯でかじり取らせたり、奥歯で噛みつぶさせたりして、噛む体験をさせてみましょう。

### もしかしてこれが原因?

- 噛む機能を十分に獲得できていない。
- せかされて食べている。
- まだ哺乳していて舌の使いかたが未熟。

## COLUMN

### 食べる意欲をはぐくむコツ

お子さんの食事のとき、親御さんは介助に専念し食事は別というご家庭が多いように思います。ぜひいっしょに食卓を囲み、おいしそうに食べている姿をお子さんに見せてあげてください。おさんは食べ物に興味を持ち、観察し学習します。「ママがおいしそうに食べてた」と思えば、あらたな食材へのチャレンジのハードルはグッと低くなります。「おいしいね」といっしょに食事をして、お子さんの食べる意欲を引き出しましょう。

