



# 食育だより

離乳食

## あごの発達について

「噛んで食べる」当たり前と思うことですが、子どもの成長の中で自然に身につくものではありません。咀嚼力を早くつけようと硬いものを与えると、それを何とか食べようと丸呑みする習慣がついてしまったり逆に柔らかいものばかり与えて噛むことをしなければ、あごの骨が成長できずに歯並びや唾液の分泌に悪影響がでてきます。成長にあった離乳食を進めていきましょう。

	5~6か月ごろ	7~8か月ごろ	9~11か月ごろ	1~2歳ごろ
	くちびるで食べる	舌で食べる	歯ぐきで食べる	歯で食べる
咀嚼力	口を開けて飲み込む	舌と上あごでつぶして咀嚼し、飲み込む	上下の歯ぐきでつぶして咀嚼し、飲み込む	前歯を使って噛み取り奥歯を使って噛む
食べ物の固さ	なめらかにすり潰した状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ
固さの目安	ヨーグルトくらい 	豆腐くらい 	バナナくらい 	肉団子くらい 
食べ物の大きさ	ペースト 	2~5mm角 	7mm~1cm角 	1cm以上 
ポイント	赤ちゃんが自分で口を閉じるのを待ちましょう。まずは、くちびるを開ける練習です。 	足が床やイスの補助板にしっかりつけば姿勢が安定して、あごや舌に力が入ります。 	前歯で食べ物を噛み取って、ひと口に入る量を確認する時期です。 	手づかみ食べの全盛期です。食べようという意欲を引き出すため、手づかみ食べを十分にさせましょう。 

## 乳歯の役割について

乳歯は使う期間が約10年ですが、健全な永久歯を育てるために大切にしましょう！

<p>食べ物を噛む</p>  <p>虫歯があると痛みがでてしっかり噛むことが出来ません。</p>	<p>発音がよくなる</p>  <p>乳歯があることで舌の位置が決まります。その為、発音もハッキリ出来るようになります。</p>	<p>顔の形を整える</p>  <p>よく噛むことであごが発達し、歯並びもよくなり顔の形が整います。</p>	<p>永久歯が生える時の目印になる</p>  <p>乳歯の虫歯を放置すると永久歯まで虫歯になりやすくなります。早めに治療しましょう。</p>
---	---	---	---