





体の発達・食べる力の発達 ①乳児期から離乳の準備ができるまで

	1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月	11か月	1歳(12か月)		
発育 心身の	声を出す 頭を上げる		ガラガラを握る 首のすわり		声の方に振り向く	寝返りをする	積み木を持ちかえる 支えなしに座る		ママなど連続音をだす	つたい歩き	バイバイをする			
発育・歯の萌出		哺乳に適した形態 ●上あごは平たく、上下の歯ぐきも低い(口腔内が狭い) ●上あごの中央部に丸い凹み(吸啜窩)がある			口蓋の高さ(上あごの深さ)が増大、あごの幅も広がり舌の動きの自由度が増す			乳歯が生え始める		乳前歯が上下4本ずつ 8本の歯が生えそろう				
摂食・嚥下機能発達	哺乳反射*1 嚥下反射*1 哺乳反射・嚥下反射による単純な乳児嚥下*4 口の中は狭く、乳首を固定し、哺乳しやすい形態になっている				成人嚥下獲得期 舌が前後に動くようになり、食べ物を口のために、舌でどの奥に送り、飲み込めるようになる。 ●飲み込む時に下口びるが内側にめくれ込むことが多い ●口角はあまり動かない ●口びるを閉じて飲み込む ●あごの動きがみられるようになる		押しつぶし機能獲得期 舌を上あご(上の前歯の後ろのザラザラのところ)に押し付け、豆腐のような柔らかさのものをつぶすことができるようになる。 ●舌の前後に上下運動が加わる ●数回もくもくした後、あごが止まり、上下の口びるがしっかりと閉じこむ ●左右の口角が強く引けることにより、上下の口びるが薄くみえる		すりつぶし機能獲得期 舌が前後、上下のほか、左右の動きがでて、指でつぶせる硬さの食物を唾液と混ぜ合わせ、口びるを閉じたままあごを上下動させ歯ぐきですりつぶす。 ●舌の左右運動 ●下あごの側方運動 ●上下の口びるがねじれながら協調 ●咀嚼側の口角が引かれる		自食準備期 座位で、手と口の協調運動や歯を使う練習等を通して、自分で食べる準備をする。			
	手づかみ食べ*6 水分を介助でスプーンから一口飲みできる Q&A②参照				水分をコップから一口飲みできる		玩具かみ							
調理形態	母乳・粉ミルク				液体(果汁・スープ)		ドロドロ状(ポータージュ)		舌でつぶせる硬さ(豆腐)		歯ぐきでつぶせる硬さ(バナナ)		歯ぐきでつぶせる硬さ(肉だんご)	
					ごはん 野菜 魚・豆腐等		7倍がゆ 軟らかくゆで、2~3mm角に切る ゆでて小さくほぐし、スープで煮、とろみをつける		5倍がゆ 軟らかくゆで、5~7mm角に切る ゆでて5~7mm角に切り、スープで煮、とろみをつける		軟飯 2cm位のスティック状にゆでる 2cm位のスティック状に油で揚げる			
育てるポイント					●平スプーンを下口びるにのせ上口びるが閉じるのを待つ。(Q&A④参照)		●スプーンを下口びるにのせ上口びるが閉じるのを待つ。		●指でつぶせる柔らかさで、形のある食物を介助者が手で持って、前歯を使ってかじり取らせ、かみ切らせる。		●軟らかで形の大きな食物を介助者が持ちかじり取らせる。ぐちゃぐちゃ遊びをたくさんさせる。			
問題点と原因					●拒食 ●口の周りを触られるのを嫌がる(過敏*2) ●認識 ●哺乳反射*1等(原始反射)の残存		●食物を取り込むときに口を大きく開けすぎる(過開口) ●食物を取り込むときに舌を突出してこぼしてしまう(舌突出*3) ●むせ ●乳児様嚥下*4 ●逆嚥下*5 ●舌で食べ物を押し戻す		●チュチュ食べ*7 ①② ●口にためて飲み込まない ②③ ●食物や舌がでてくる ① ●食物が口腔前庭*8に残る ①②③ ●丸飲み*9 ①②③ ●水分を口角からこぼす、コップでむせる ①②		①押しつぶしの練習不足 ②舌を上あごに押し上げて集めて飲み込む力が弱い ③咀嚼がまだ上手でないため			
【語句の説明】	*1 哺乳反射・嚥下反射:意志とは関係ない本能的な飲み込む動き *2 過敏:Q&A⑤参照 *3 舌突出:舌の上下の動きが獲得されていないため食物が入ってくると舌が前後に動き突出してくる *4 乳児様嚥下と乳児様嚥下:舌突出型嚥下である乳児様嚥下は、新生児期や離乳初期では正常な動きであるが、乳児嚥下が成人嚥下に移行できず年長になっても残っている場合、乳児様嚥下という *5 逆嚥下:舌根部を押し下げて嘔吐の動作に似た動きで舌の奥を広げ、食物を落とし込むような嚥下				*6 手づかみ食べ:器具を使わず、手づかみで口に食べ物を運ぶ。一口量を覚えたり、手指の握りや手と口の協調運動の発達を促し、かみ切る力をつける(Q&A③参照) *7 チュチュ食べ:おっぱいを飲むようにチュチュという動きで食べ物を飲み込もうとする食べ方。口腔機能の発達に調理形態があていない機能の面から、食事の強要、外遊びの不足などストレスがたまり心理的な面からチュチュ食べがおこることもある。心理面からおこっている場合は、生活全体を見直す必要がある *8 口腔前庭:3~4歳ページ写真参照 *9 丸飲み:固形食をかまさないで大きいまま飲み込む。咀嚼しないので、食べ物を味わうことが困難となりやすい									

(出典) 東京都福祉保健局、社団法人東京都歯科医師会発行
歯と口の健康からはじめる 食育サポートブック - 平成21年2月 - (一部改変)

体の発達・食べる力の発達 ②離乳から食べる力の基礎ができるまで

	1歳1か月	1歳2か月	1歳3か月	1歳4か月	1歳5か月	1歳6か月	1歳7か月	1歳8か月	1歳9か月	1歳10か月	1歳11か月	2歳0か月	2歳1か月	2歳2か月	2歳3か月	2歳4か月	2歳5か月	2歳6か月	2歳7か月	2歳8か月	2歳9か月	2歳10か月	2歳11か月	3歳0か月
発育 心身の	鉛筆を持って書きたがる ひとりで上手に立っていられる 上手に歩ける		簡単なお手伝い			四つの積み木で塔をつくる 階段をのぼる			二語文 上着などを脱ぐ			靴をはく			指示に従う 手を洗ってふく 1秒片足で立つ									
発育・歯の萌出 口腔形態の	上下4本ずつ8本の歯が生えそろう 第一乳臼歯、乳犬歯が生え始める		乳歯の数 12~16本そろう			乳歯の数 18~20本そろいだす			20本生える(乳歯列完成期)															
摂食・嚥下機能発達	<p>自食準備期</p> <p>手や腕の動きの未熟さを補うようにして顔や口が動きを合わせ、自食に向けての機能を獲得する時期。顔を動かさずに食物を口びるの中央で捕らえることができるようになる。</p> <p>手づかみ食べ</p> <p>横から入れ込む 手のひらで押し込む 前から捕れる 3指で捕り込む</p> <p>水分をコップで飲むことができる Q&A④参照</p> <p>玩具かみ</p>											<p>食具食べ機能獲得期</p> <p>摂食機能がほぼ完成し、上手になる</p> <p>①口びると前歯で上手に食べ物を取り込む(捕食) ②奥歯で食べ物をかむことができる(臼歯咀嚼) ③成人嚥下 ④自分で食器、食具を使用し食べる(自食)</p> <p>フォークを横から取り込む → 正面から入る</p> <p>スプーン、フォークが上手に使えるようになる</p> <p>おはしを持ちたがる おはしの練習開始の目安</p> <p>フォークが3指握りで使えるようになってからおはしを練習しましょう</p>												
調理形態	<p>離乳完了期</p> <p>ごはん 軟飯</p> <p>かぶ、かぼちゃ、大根、ごぼう、にんじん、さつまいもを大きめに軟らかく煮る。</p>											<p>自立期 軟食から幼児食準備期</p> <p>自立期 軟食から幼児食期(大人と全く同じ食形態は無理)</p> <p>3指握りでスプーンを上手に使える練習になる形態の食物は…… すくったとき、ある程度まとまってスプーンにのるヨーグルトやグラタンなどプリンのような硬さのものは混ぜてくださいあげましょう。</p> <p>食べにくい物は、水分を足して軟らかくする、とろみをつける、食べやすい食品に混ぜるなどの工夫を… 薄くて、歯肉や上あごにくっつきやすいわかめ、くやくやくにして食べにくい、しいたけなどのきのこは、小さく刻んで卵焼きなどに混ぜる。</p>												
育てるポイント	<p>・目、手、口の協調運動を覚える。食物を手で持ち一口量*2をかじり取る練習をする。</p> <p>・スプーンが上手になってからフォークを使う。一口量を覚えられるまで、手づかみ食べを続ける。</p>											<p>握り方 手掌握り*4 → 3指握り(下手持ち)⇒自分から変えていく</p> <p>・好き嫌い、遊び食べなど食事の問題がでてくるので注意する… Q&A①参照 ・食事の食形態が難しく口の中で上手に処理できないと、お菓子のほうがかんで飲み込むのが楽なのでお菓子ばかり食べるようになることもある。</p>												
問題点と原因 口腔機能発達上の	<p>・うまくかめない ①② ・丸飲み ①②③ ・こぼす ①②③ ・飲み込めない ①② ・チュチュ食べ ①② ・遊び食べ ①②</p> <p>・犬食い*3 ②③</p> <p>① かむ力が弱い、かじり取りの練習不足 ② 手づかみ食べの練習(手と口の協調動作、一口量の獲得)が足りない ③ 食具を使うことが上手でないため奥へたくさん食物を入れてしまい、食べるのが大変なため</p>											<p>・うまくかめない ①② ・丸飲み ①②③ ・食具で押し込む ②③ ・こぼす ②③ ・飲み込めない ①②③ ・遊び食べ ①②③</p>												

[語句の説明]

*1 食具:スプーン、フォーク、おはしなど食物を口まで運ぶ道具(Q&A③参照)

*2 一口量:最も咀嚼、嚥下しやすい、一口で食べられる適切な量




*3 犬食い:口に食べ物を運ばず、食器に顔を近づけて次々食べ物を入れ込んで丸飲みする。姿勢が悪くなり、丸飲みで消化が悪くなる。

*4 手掌握り:手のひらでスプーンの柄杓部を丸つかみする持ち方

(出典)東京都福祉保健局、社団法人東京都歯科医師会発行
歯と口の健康からはじめる 食育サポートブック -平成21年2月-(一部改変)

5 健診用フリップ(4-3)

体の発達・食べる力の発達 ③ひとりで上手に食べる力がつくまで

	3歳1か月	3歳2か月	3歳3か月	3歳4か月	3歳5か月	3歳6か月	3歳7か月	3歳8か月	3歳9か月	3歳10か月	3歳11か月	4歳	4歳6か月	5歳	5歳6か月	6歳	6歳6か月	
発育 心身の	手を洗ってふく		ボタンをかける		片足跳びがができる		空腹・疲労・寒い理解		丸の模写をする		三単語の定義		物の素材の理解					
発育・歯の萌出	20本生えそろう(乳歯列完成期)		口腔前庭*1		20本(乳歯列安定期)		乳歯列安定期		あこの発育により、口腔容積が増大し歯列に空隙(すき間)ができる		第一大臼歯*2が生える		下の前歯が生えかわる					
摂食・嚥下機能発達	食具食べ機能獲得期						食具食べ機能完成期											
	自分で食事ができる						食事中歩きまわらずに座って食べられる						集団での食事に関心を持つようになる					
	おはしでの食べさせ方の工夫 最初はフォークのように突き刺して使うこともあるが、ほめながら正しい持ち方を教えていく。正しいおはしの持ち方ができる目安は5、6歳						 <p>中指はおはしの間に ここで支える</p> <p>握りばしの注意</p>						<p>歯の生えかわりによる一時的な咀嚼機能低下と口びる閉鎖機能低下</p> <ul style="list-style-type: none"> 前歯部の交換で、前歯でのかみ切りが難しくなる <p>おはしが上手に使えるようになる</p> <p>正しいおはしの持ち方</p> <ul style="list-style-type: none"> 中指はおはしの間に 中指でおはしの開閉をする 					
調理形態	自立期(大人とほぼ同じ食形態)						自立期(大人と全く同じ食形態)											
	大人とほぼ同様の食事						大人と同様の食事											
	ほとんどの食品が食べられるようになるので、咀嚼が必要な食形態を組み合わせる						<p>歯の交換期は歯がない時期があるため</p> <ul style="list-style-type: none"> 前歯部:かみ切り困難 小臼歯部:すりつぶしが困難などの理由から調理形態(硬さ、大きさ)を工夫する 											
育てるポイント	<ul style="list-style-type: none"> おはしは、スプーン、フォークでの手指の動き、力加減などがしっかり発達してから使しましょう。 食事に興味を持たせるため、ちぎるなど簡単な調理を手伝わせ、できることを増やす。食事は楽しく食べましょう。Q&A①参照 						<ul style="list-style-type: none"> 口びるを閉じる力や頬の力が弱いときは力を付ける練習をしましょう。Q&A⑤参照 											
問題点と原因	<ul style="list-style-type: none"> 飲み込めない ①②③④ 食欲がない ①③④ 遊び食べ ①②③ 飲み込んだ後、かんだものが口腔前庭に残る ①②③④ 						<ul style="list-style-type: none"> 飲み込めない ①②⑤ 少食 ①②④⑤ 姿勢が悪い ⑥⑦ 偏食 ①④⑧⑨ 食べるのが遅い ①②④⑤⑥⑧⑨ 食欲がない ①②④⑤⑨ 丸飲み ①⑦⑧ 											
	<ul style="list-style-type: none"> ① かむ力が弱く野菜や肉等をしっかりかみつづせないため ② 舌の集める力や頬の力が弱い ③ 手づかみ食べの練習(手と口の協調動作、一口量の獲得)が足りない ④ 食具を使うことが上手でないため奥へたくさん食物を入れてしまい、食べるのが大変なため 						<ul style="list-style-type: none"> ⑤ 一口量が覚えられない ⑥ おはしを使うことが大変で、口が食物を迎えにくい ⑦ 前歯部の交換期で、口びるを閉じて捕り込むのが大変 ⑧ 第一大臼歯が生え始め、かむと痛いことがある ⑨ 食形態が難しく、食べるのが大変なため 											

【語句の説明】 *1 口腔前庭:歯列と口びるや頬の内側との間(写真参照)

*2 第一大臼歯:6歳ごろに乳歯の一番奥に生えてくる永久歯で、完全に生えるまで何か月もかかる。かむ力が一番強く、歯並びの基本となる。かむ面の溝が深く、完全に生えるまで、歯肉がかぶった状態が続くため、むし歯になりやすい。