

# お口の育ちと離乳食の進め方

月齢はあくまでも目安です。お子さんのお口の育ちの様子を観察しながら、あせらずゆっくり進めます。嫌がるそぶりがある間は無理に進めないようにしましょう。

目安の時期  
(目安の月齢)

授乳期 (0か月から)

口唇食べ期 (5~6か月頃)

舌食べ期 (7~8か月頃)

歯ぐき食べ期 (9~11か月頃)

かじりとり期 (12~18か月頃)



首がすわる



寝返りをする



支えなしで座る



座って手を  
使って遊ぶ



はいはいをする



つかまり立ち、伝い歩きをする

運動発達  
の  
目安

参照資料...「発達訓練食の進め方」あいち小児保健医療総合センター (名古屋芸術大学中嶋理香教授監修)

食べ方  
飲み方

乳輪までしっかり  
深くとらえ飲む

ヨーグルト状のものを、  
唇を閉じてごくと飲みこむ

豆腐やプリンのかたさのものを、  
舌と上あごで押しつぶして食べる

バナナのかたさのものを、  
歯ぐきでつぶして食べる

肉団子くらいのかたさのものを、  
歯ぐきでかみつぶして食べる

歯の  
はえ方



しっかり深くとらえている



くちびるの  
動き



浅くしかくわえていない



上唇の形は変わらず  
下唇が中に入る



上下の唇がしっかり閉じる  
口角は動かない



口角が左右同時に  
伸び縮みする



上下の唇がねじれ、  
咀嚼く側交互に口角が縮む

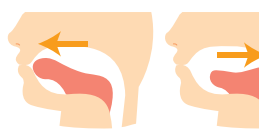


ふだん口は閉じている

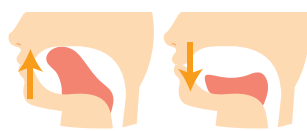


ぽかん口

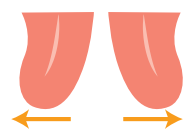
舌の  
動き



舌は前後に動く



舌は上下に動く



舌は左右に動く



咀嚼くにより食塊をつくる



長く先がとがっている



短く先がへこむ

お口の  
育ちの  
見守り  
ポイント

授乳は、お口の育ちの基礎  
となります。

※哺乳びんは、乳首を選ぶ  
などの工夫をしましょう。

離乳食を始めるタイミング

お子さんの口の中に大人の  
指などを入れた時に、  
舌で押し出さなくなった頃  
が目安です。

自分から取り込むのを待って  
いますか？(スプーンを口に  
押し込んでいませんか？)

舌が上下に動き、上あごで  
押しつぶす動きをしていますか？

前歯でかじり取らせていますか？

手づかみ食べを  
積極的にさせていますか？

一口量は少なめにしていますか？

口を閉じて食べていますか？

手づかみ食べの練習を  
していますか？

ふだん口を閉じていますか？

指しゃぶりやおもちゃなめを  
していますか？

水分をスプーンやコップで  
飲む練習をしていますか？

食べる意欲を意識して  
いますか？

食事の時に足の裏が床に  
ついてますか？