

## 幼児期前半 ～1歳6か月から3歳頃～

### ★この時期の発達★

身体機能の発達：転ばないで上手に歩く、階段を登り降りする、二語文を話す

#### お口の状況



2歳～2歳6か月ごろに

乳歯が20本生えそろう（※個人差あり）

#### ～この時期の POINT～

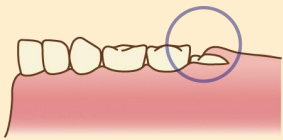
- 2歳6か月ごろに乳歯が生えそろういますが、まだ噛む力は弱く、十分に噛めない食材もあります。噛みにくい食べ物は切り方や調理方法の調整をあげましょう。
- 遊び食べになってしまっている場合は、食事時間を30分くらいで区切りをつけましょう。

## 幼児期後半 ～3歳から6歳頃～

### ★この時期の発達★

身体機能の発達：集団行動が始まる、親や友達と会話する

#### お口の状況



6歳ごろに、永久歯が生えてくる

#### ～この時期の POINT～

- 乳歯が生えそろう3歳ごろから、ある程度大人と同じものを食べられるようになります。よく噛むお口を育てる時期なので、いろいろな食経験をさせましょう。
- お口の機能を安定させるには、足底を床や台に接地し、体幹を安定させることが大切です。

### ★お口を使って遊びましょう★

お口の周りの筋力が弱いと、よく噛めない、うまく飲み込めないといった問題の他にも、口呼吸になってしまったり、お口ポカンになることで歯並びが悪くなるなどの問題が出てきます。お口を使って遊ぶことで、これらの問題を防ぎましょう。（例：シャボン玉や笛やラッパなどの楽器、いらめっこなど）



公益社団法人 愛知県歯科衛生士会  
令和3年10月作成



## こどものお口の発達

### お口の機能とは...

食べる・飲み込む・話す・歌う・表情を作る・呼吸をする

など



こどものお口は、ママのおっぱいを飲むお口で生まれ、離乳食が始まるころから、食べるお口を成長させていきます。食べるお口を成長させることで生きる上で欠かせない、話す、笑う（表情をつくる）などのお口の機能を身に付けていきます。

## 授乳期のお口 ～お口の発達の基本の時期～

正しくお乳を飲むことが、正しく食べるお口の基礎になります。大きなお口を開けさせて、しっかり深く乳房をとらえ、お乳を飲ませるようにしましょう。この時期は、親子の愛着形成や心の発達がなされる時期です。授乳中は、子どもの顔を見て、優しく声かけをしましょう。



#### ～POINT 離乳食の開始～

首が座り、お子さんのお口に大人の指を入れても舌で押し出さなくなるころが、離乳食開始の目安です。



### ★お口を触ってあげましょう★

お口はとても敏感な場所ですが、この時期から触られることに慣れると、敏感さが取れて、歯みがきの練習になります。また、敏感さを取っておくことで、食べものを噛んだり、飲み込んだりといったお口の機能の発達を促すことができます。いきなりお口に触れると、びっくりしてしまうので、体の遠いところ（手や足）から、だんだんお口に近づくように触ってあげましょう。



## 口唇食べ期のお口 ～離乳初期（5・6か月）～

### ★この時期の発達★

身体機能の発達：寝返りをする

お口の機能の発達：指しゃぶりをする、おもちゃをなめる



### お口の状況



歯が生え始める頃

### 舌・唇の動き

舌は前後に動くようになる

唇は上下がしっかり閉じるようになる

口角はあまり動かない

### 離乳食の形態



なめらかなヨーグルト状

### ～POINT スプーンの選び方～

ボール部分がお子さんのお口の幅の半分もしくは3分の2程度のもので、できるだけ平らなものを選びましょう。



### ～POINT 食べさせ方～

スプーンを下唇に水平に置き、口が開くのを待ってからお口の中に入れてみましょう。口から引く時も、上あごにこすりつけず、まっすぐ引きましょう。



## 舌食べ期のお口 ～離乳中期（7・8か月）～

### ★この時期の発達★

身体機能の発達：おすわりができる（支えなしで座る）

お口の機能の発達：おもちゃを噛む、スプーンから一口飲みをする



### お口の状況



下の前歯から生え始める

### 舌・唇の動き

舌は上下にも動くようになる

唇は食べ物が入ると

口角が同時に伸び縮みする

### 離乳食の形態



舌でつぶせる豆腐くらい

### ～POINT 食べるときの姿勢～

1人で座れるようになったら、足底が床や踏み台につく椅子に座らせて、離乳食をあげましょう。足底が床や踏み台につくことで、噛む力や飲み込む力を上手に使うことができます。（足底が床や踏み台につかない場合は、使用前のティッシュの箱などで調整しても大丈夫です。）



## 歯ぐき食べ期のお口 ～離乳後期（9～11か月）～

### ★この時期の発達★

身体機能の発達：はいはいをする、つかまり立ちをする

お口の機能の発達：手づかみ食べ、介助でコップ飲みができる



### お口の状況



上下の前歯が生えてきます

### 舌・唇の動き

舌は左右にも動くようになる

唇は食べ物が入ると

口角が交互に伸縮する

### 離乳食の形態



歯ぐきでつぶせる硬さ  
(指でつぶせるバナナくらい)

### ～POINT コップの練習～

まずはティースプーンなどを横にして、すする動きを引き出しましょう。1口飲みができるようになったら徐々に大きく深みのあるスプーンやレンゲなどで水分の量を増やします。2～3回ゴクゴクと飲めるようになったら介助でコップ飲みの練習を始めましょう。濡れても良い、お風呂場などでの練習がおすすめです。



## かじりとり期のお口 ～離乳完了期（12～18か月）～

### ★この時期の発達★

身体機能の発達：つたい歩きから歩くようになる、指先の運動ができるようになる

お口の機能の発達：コップで飲む、食具を使う

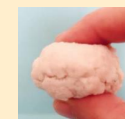


### お口の状況



前歯が生えそろい、奥歯が生えてくる

### 離乳食の形態



歯ぐきで噛める硬さ  
(肉団子くらい)

### ～POINT かじりとりについて～

かじりとりは1口量を覚えるための大切な行動です。成長に合わせて、柔らかいものから手づかみでのかじりとりをさせてあげましょう。（例：加熱した野菜の薄切り、スティック状のパン、おにぎりなど）