



浜松市歯科医師会の
アドバイス



広報部 本目恵子さん

と歯でかみつぶせるようになる完了期（歯かみ期）に分かれます。

一〜二歳は、「介助食」から手づかみで食べる「自立食」への大事な移行期に入ります。前歯を使って一口量をかみ取り、奥歯でつぶすことを学習する時期です。離乳食が終わってすぐに大人と同じ物は食べることはできません。乳歯が全部生えそろってかみ合う三歳までは食べられない食材もあるので注意してください。例えば塊の肉や豆をはじめ、トマトやレタス、練り製品などが挙げられます。

正しい口腔機能くわうきんを獲得しないと、歯並びや発音、顔の形にも影響を及ぼします。食べることの大切さを乳幼児期（歯が生えるころ）から歯科医院で指導を受けることをお勧めします。（終わり）

生後四〜五カ月ぐらいは離乳準備期といい、手や指、おもちゃをなめたりするのは食べる機能の準備行動です。脳が著しく発達し、口がいろいろな刺激を受けていく中で、口の敏感さも取れ、乳首以外のものを受け入れやすくなりまします。離乳準備期は固形食をうまく食べるための重要な期間です。

離乳食の開始から完了までの流れは、口唇を閉じて飲み込めるようになる初期（ゴックン期）、舌と上顎で食べ物をつぶして飲み込めるようになる中期（モグモグ期）、歯茎でつぶせる後期（カミカミ期）、歯茎

乳幼児期 正しい口腔機能の獲得を