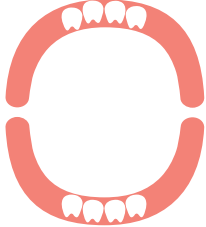


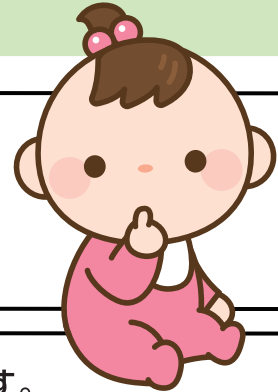
歯ぐき食べ期

9~11ヶ月頃

お口の中



- 前歯が上下4本ずつ生えます。
- 上あごが広がり、お口の中の容積が大きくなります。
- 奥歯の歯ぐきがふくらんできます。



体の発達

- 指先で物をつかめるようになります。
- 「手づかみ食べ」「遊び食べ」が盛んになります。

MEMO

いよいよ自分で食べる練習段階になります。この体験を十分にさせてあげて自分で食べる意欲をUPさせます。

食材のやわらかさは歯ぐきで押しつぶして食べられる硬さ（バナナくらい）にしましょう。

○歯ぐきで噛むには食材の厚さが必要です。上下の歯ぐきの間は約5mmなのでそれ以上になるようにしましょう。

○前歯でかじりにとって一口量を学んでいきます。

食べさせる姿勢



- 足の裏が床やいすの補助板にぴったりつく姿勢で垂直に座らせましょう。
- いすはテーブルに手が届き、体がやや前傾する姿勢をとれる所に置きましょう。

※食べこぼすのは当たり前です。いすの下に新聞紙やレジャーシートなどを敷いておくと安心です。

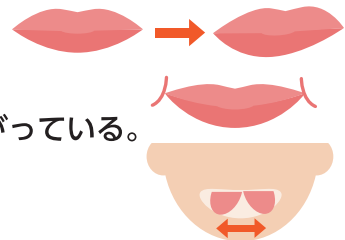
スプーンの使い方



- ①唇の力がついてくるのでスプーンはある程度の深さがあって口の幅の2/3程の大きさのものを使用する。
- ②下唇の上にスプーンをのせ、上唇が閉じるのを待つ。
- ③やわらかいものを前歯でかじりとらせる。

お口のまわりの動きが次のようにみられればきちんと食べているサインです。

- 下あごが左右に動いたり、上下の唇がねじれる動き。
- 噛んでいる側の口角が上がっている。
- 舌は左右に動く。



POINT

前歯に物があたることで硬さや量を感じて脳に伝えます。噛まずに丸のみしてないか、口の奥に食べ物を押し込んだりしてないかチェックしましょう。