





乳幼児のお口の発達

|   |   |
|---|---|
| <p>6～12 か月頃</p>    | <p>下の前歯 2 本が生え始め、続いて上の前歯 2 本が生え始める。<br/>歯の生え始めはむずがゆく、よだれが増えたり、機嫌が悪くなることもある。<br/>「歯がため」を用意しておくといよい。</p>    |
| <p>12～18 か月頃</p>   | <p>上下の前歯 8 本が生えそろい、続いて最初の奥歯が生え始める。<br/>歯ぐきで押しつぶして食べる。<br/>前歯で食べ物をかじりとり、大きさや、形、かたさを感じたり、ひと口量を覚える。</p>      |
| <p>18～24 か月頃</p>   | <p>1 対の奥歯が生えそろい、続いて犬歯も生え始める。<br/>噛む力は強くなってくるが、かたいものを食べるのは難しい。<br/>かたい食べ物を頬と舌で支えながら、歯とあごを使って噛むことを学習する。</p> |
| <p>24～36 か月頃</p>  | <p>2 歳代のうちに、20 本の乳歯がほぼ生えそろう。(永久歯は 28 本)<br/>3～4 歳になると、口の中での処理も上手になるが、噛む力は大人より弱い。</p>                      |

※乳歯が生える時期や順番は個人差が大きく、上記通りでなくても、心配することはありません。1 歳を過ぎて 1 本も生えてこない場合や、気になることがあれば、小児歯科に相談してみましょう。

乳幼児期に食べにくい食材

乳幼児期は大人と比べてかむ力が弱く、特に 1～2 歳は歯が生えそろっておらず、食べるのが苦手な食材があります。「バラバラ」「ぱさぱさ」「ペラペラ」「ぐにぐに」した食材は食べにくく、べーっと吐き出してしまうのは味が苦手なのではなく、お口の成長にあっていないことが原因かもしれません。

調理を工夫することで食べられるようになることもあります。

| 食品の特徴                 | 主な食品               | 調理の工夫                      |
|-----------------------|--------------------|----------------------------|
| バラバラ<br>(口の中でまとまりにくい) | ブロッコリー、ひき肉         | シチューのようなとろみのあるものに入れると食べやすい |
| ぱさぱさ<br>(唾液を吸うもの)     | 食パン、さつまいも          | フレンチトーストやスープ煮でしっとりさせる      |
| ペラペラ<br>(口の中に残る)      | わかめやレタス<br>トマトや豆の皮 | 加熱して刻む<br>皮をむく             |
| ぐにぐに<br>(弾力性の強いもの)    | かまぼこ、こんにゃく、いか、たこ   | 小さく切る、1～2 歳の間は与えない         |

お口の発達に合わせて

上手な食べ方を促してあげましょう♪

[問い合わせ先]

三田市健康増進課

TEL : 079-559-6155