

# 離乳指導

- 5～6ヶ月くらいから離乳食を開始してください。時期が早いようであれば、首がすわり、寝返りができ、5秒以上座れるようになり、スプーンを口元に近づけて舌で押し返すしぐさが少なくなり、食べ物に興味が出てきたら、離乳食を開始してください。
- 離乳初期（5～6ヶ月頃）には、下唇にスプーンを載せて、自ら口を閉じて離乳食をとりこむ補食の練習をさせてください。完全なペースト状のもの（ピューレ状、ヨーグルト状）を与えて下さい。舌の上にとどまるようにして、口を閉じて舌を上あごに押しつける成人嚥下を促してください。水分があると、母乳やミルクと同じように舌を前後運動させる乳児嚥下を行おうとします。離乳食は1日1回です。
- 離乳中期（7～8ヶ月頃）には、舌を上顎につけて食物をつぶす練習をしましょう。豆腐やムース、プリン、パン粥などを与えましょう。親指と人差し指ですぐにつぶれる程度にします。舌を上あごに押しつける成人嚥下を促します。離乳食は1日2回です。母乳や人工乳は離乳食の後にしましょう。
- 離乳後期（9～11か月頃）には、歯ぐきでかむトレーニングをしましょう。バナナやモモ・大根の煮つけなどを与えましょう。親指と人差し指で簡単につぶせる固さにしましょう。離乳食は1日3回です。母乳や人工乳は離乳食の後にしましょう。
- 離乳後期（9～11か月頃）ですりつぶし機能の獲得が遅れていたなら、離乳食の形状（量・固さ）を調整します。食事のときの口の動きを確認します。口唇はすりつぶしている方（咀嚼側）に口角が引かれ、左右口角の左右非対称の引きが見られるかどうかを確認します。食形態は舌でつぶせる硬さから、歯ぐきでつぶせる硬さとします。
- 1歳くらいで奥歯が生えてきたら、せんべいや硬いクッキーを与えましょう。手づかみ食べさせるのが良いです。手づかみ食べは手と口の協調機能を育てていきますので、その機会を増やしてください。初めて見る食べ物を触ったり、叩いたり、押ししたり、つぶしたり、また、口に入れてなめたりかんだりを繰り返して、その食べ物の硬さや性状を何度も確認して、一口量を覚え、食べる練習をしています。
- 1歳半くらいを目安に離乳をさせましょう。離乳時期が遅れると、虫歯のリスクが高くなると同時に乳児嚥下の残存が生じやすくなります。
- 1歳～1歳半で前歯でのかじりとりや臼歯でのすりつぶしが行えていない場合はむし歯の痛み場合があります。治療を行いましょう。前歯の食べ物をかじりとることで、正常被蓋を促し、口唇閉鎖力を高め、下顎の後方回転を防ぐことで、下顎の前下方への成長を促し、前歯部歯槽骨への成長刺激にもなります。臼歯のすりつぶしが行えていないと、食べ物を臼歯へ運ぶ舌の運動も少なくなり、低位舌の原因にもなります。口蓋への舌圧が少なくなり、上顎は狭窄、乳臼歯も直立しにくくなり、下顎歯列も乳臼歯の舌側傾斜により狭窄します。