

離乳食ガイド

1. 離乳食を始めるタイミング（生後5～6ヶ月頃）

以下のサインが見られたら、離乳食をスタートする準備が整った合図です。

- ・ 首がしっかりすわり、寝返りができる。
- ・ 5秒以上座ってられる。
- ・ 食べ物に興味を示し、スプーンを口に近づけても舌で押し返さなくなる。

2. 離乳初期（5～6ヶ月頃）：飲み込む練習

まずは、唇を閉じて食べ物を取り込む練習から始めます。

- ・ 回数： 1日1回
- ・ 形態： 滑らかなペースト状（ヨーグルト状）
- ・ ポイント： スプーンを下唇にのせ、お子様が自ら口を閉じるのを待ちます。舌を上あごに押しつける「大人の飲み込み方」を促しましょう。

3. 離乳中期（7～8ヶ月頃）：舌でつぶす練習

舌と上あごを使って、食べ物をつぶす練習をします。

- ・ 回数： 1日2回（授乳は離乳食の後に）
- ・ 形態： 指ですぐにつぶれる硬さ（豆腐、プリン、パン粥など）
- ・ ポイント： モグモグと舌を動かし、飲み込む力を育てます。

4. 離乳後期（9～11ヶ月頃）：歯ぐきで噛む練習

いよいよ歯ぐきを使って「噛む」トレーニングの開始です。

- ・ 回数： 1日3回（授乳は離乳食の後に）
- ・ 形態： 指で簡単に、または少し力を入れてつぶせる硬さ（バナナ、完熟した桃、柔らかく煮た大根など）
- ・ ポイント： お口の動きを確認しましょう。もし左右非対称な動きをしていたり、うまくつぶせていないようであれば、食材の大きさや硬さを調整してあげてください。

5. 1歳頃～：前歯でかじり取り、手づかみ食べ

奥歯が生え始めたら、前歯で「かじり取る」練習をしましょう。

- ・ 食べ方： 手づかみ食べを積極的に。自分の手と口の感覚を連動させ、一口の量を覚えていきます。
- ・ 形態： おせんべいや硬めのクッキーなど。
- ・ ポイント： 前歯でしっかりかじり取ることは、顎の正しい成長を促し、将来のきれいな歯並びに繋がります。

6. 1歳～1歳半：離乳の完了を目指して

1歳半を目安に離乳を完了させましょう。離乳が遅れすぎると、虫歯のリスクが高まったり、飲み込み方の癖が抜けにくくなったりすることがあります。

【大切なお知らせ】 もし、前歯でうまくかじり取れなかったり、奥歯ですりつぶせていない様子があれば、虫歯の痛みなどが原因の場合もあります。そのままにしておくと、顎の発達が遅れたり、歯並びが狭くなったりする原因にもなります。気になることがあれば、いつでも当院へご相談ください。