04

咀嚼力アップへの方法

離乳食のすすめ方と口の動かし方



離乳の流れと運動発達の変化



正しい姿勢で食べよう！

- 足が足台に乗るように調節しよう！
- お尻が滑って姿勢がキープできない場合は滑り止めを活用しよう！
- 100円ショップ等で売っているので、お尻の下に敷いてみる

足が元気な赤ちゃんにはコレ！

・くつ置きマークのシールを足台に貼ってみよう！
・視覚からの情報の方が伝わりやすいこともある

くつおき&収納スティッカー

どんなベビーチェアがおすすめ？

- 専用のクッションがあると体が小さくても姿勢を保持しやすい
- 座面の高さ調節ができるもの
- 足台の高さ調節ができるもの

コップ飲みをしよう！

コップのふちを唇で挟む
↓
コップを傾けて口の中に適量の水を入れる
↓
水の速度に合わせて飲み込む

STEP１：すすり飲みを覚えよう！

①スプーンを横にして下唇に当てる
②上唇が水面に触れるギリギリのところまで傾ける
③上唇をすぼめてする
④スプーンを離す

①～④で１セット繰り返し少しずつ練習してみよう

ポイント
・口の中に水を流し込まない
・下唇がプクプクする時は支えてOK

離乳食用スプーンのスープ用でもOK
深さがあると◎

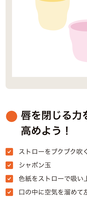
STEP２：コップで飲んでみよう

⑤コップに水を多めに入れよう
⑥ ①～④の動きを使う
呼吸と飲み込むタイミングが難しくむせちゃうこともある
次第にできるようになる！忍耐！

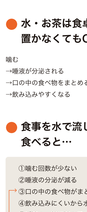
ポイント
水は多めに入れよう
水の量が少ないと…
・唇に水が触れるまでの時間が かかる
・口をパクパクしたり、上を向き過ぎてしまう

コップ選びのコツ

飲み口が広がっているものを選ぼう！
・まるくぼーじゅ「あんしんコップ」



おすすめコップ
・くぼみがあるから持ちやすい「こども用コップ」



唇を閉じる力を遊びの中で高めよう！

- ストローをプクプク吹く
- シャボン玉
- 色紙をストローで吸い上げる
- 口の中に空気を溜めて左右に動かす

水・お茶は食卓に置かなくてもOK

噛む
→喉液が分泌される
→口の中の食べ物をまとめる
→飲み込みやすくなる

食事を水で流し込んで食べると…

①噛む回数が少ない
②喉液の分泌が減る
③口の中の食べ物がまとまらない
④飲み込みにくいから水で流す
⑤喉液も一緒に流れてしまう

臼歯が生えてきたら色んな食感を経験しよう！

・段々と歯を使っての噛むことができるようになります
・食べられる食品の幅も広がるので挑戦してみよう！

よく噛むことで感じる食べ物の美味しさ

味覚　程よい甘みと酸味
嗅覚　口に広がるフルーティーな香り
触覚　シャリシャリした食感、よく冷えた冷たい感触

食卓を一緒に囲もう

・子どもの食べ方・健康状態がわかる
・食事のマナーを伝えやすい
・苦手な食べ物にもチャレンジするチャンスが増える
・食べ方のわからない時に周囲の食べる様子を見て学ぶことができる