

こうしてみよう!! 0歳児の食べ方・食べさせ方

～食べる機能の発達No.1～

ゴックン

えんげ
(嚥下機能の発達)



No.1
下くちびるを上くちびるがカバーして、口を閉じる様子が見られます。ゴックンと飲み込むのを見守りましょう。

舌で離乳食を押し出す動きやチュチュという動きが見られるようなら、姿勢を変えてみましょう。舌の表面が床面と平行になるように、姿勢を少し後ろに傾けます。



No.2



「おいしいね」
「上手だね」

焦らずゆったりとした気分で進めましょう
国分寺市健康推進課(042-321-1801) H21.11

もぐもぐ

(押しつぶし機能の発達)



No.3

スプーンのボール部分を下くちびるの上のせて、口を閉じたらスプーンを引き抜きましょう。小さく平らなスプーンをお勧めします。スプーンを奥まで入れてしまうと、食べ物を丸飲みさせてしまうので要注意です。



No.4

口角に力が入るようになります

自分からスプーンの上の離乳食を取り込むのを待ちます。前歯が出たら、軟らかめのものをかじり取らせることができるようになります。

水分はスプーンから練習します。スプーンは横向きに使い、くちびるではさんでくれたら、少し傾けて流し入れるとよいでしょう。

かみかみ

そしやく
(咀嚼機能の発達)

くちびるをしっかり閉じて、もぐもぐ動かすようになります。子どもの食べるペースを大切にしましょう。



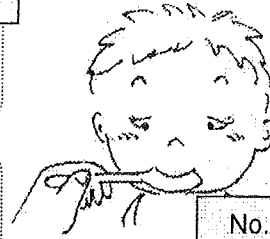
舌が横に動き、片方の口角に力が入る様子が見られます。舌を使って食べ物を歯ぐきに移動させてかみかみします。



No.5

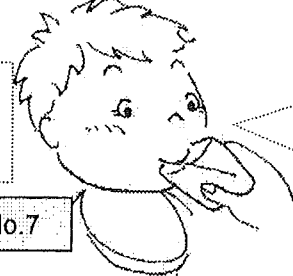
手づかみ食べはスプーンやフォークを上手に使えるようになるための練習です。「自分で食べる」機能の発達を促す意味からも、手づかみ食べは大切なので、十分にさせましょう。ただし、遊び食べや散らかし食べをして、食事に集中しないときは、ダラダラせず、切り上げることも必要です。

汚れてもいい手づかみ食べの環境を作りましょう。
・エプロンをする
・新聞紙やビニールシートを敷く
・足の裏は床面に着くようにする



No.6

コップの練習は、中身を少量から始めます。「ゴックン」と言いながら、一口ずつ飲ませましょう。この頃は、あごがガクガク歯でガチガチ、口のわきからこぼれるなどがしばしば見られます。



No.7

こうしてみよう!!

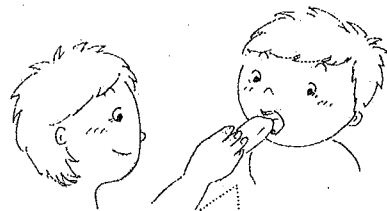
1歳過ぎからひとり食べまでの食べ方・食べさせ方

～食べる機能の発達No.2～

一口量の獲得



ひとさじ、ひとさじを大切に(介助)食べさせましょう。スプーンに盛った量を見て、口に入れて、自分の口のサイズにあった一口量を覚えさせます。



かじり取りの練習には、大きめに軟らかく煮た野菜などが適しています。

かじり取り機能の獲得



奥歯が生えていない場合は、葉物の野菜など噛みにくい物は出してしまうことがあります。



詰め込み食べは、のどに詰まらせることがあるので、要注意!!

手の使い方が上手になってきます。



汚れてもいい手づかみ食べの環境を作りましょう。
 ・エプロンをする
 ・新聞紙やビニールシートを敷く
 ・足の裏は床面に着くようにする

食具食べ機能の獲得

食具と手づかみが混同する時期です。



グリップが太く握りやすいスプーンを使って、ひとり食べの練習をしましょう。食具を上手に使用できないときに、口の奥にたくさん食べ物を残してしまうことがあります。口をいっぱいになると、噛むことはできません。口から出す場合は良いですが、丸飲みさせないように注意しましょう!!



ぶくぶくうがいの練習を始めましょう。また、手遊びや口遊びを積極的にさせましょう。手や口を使うことで、昼間の指しゃぶりなど口腔習癖の頻度を減らしていきましょう。

次の食事までにおなかをすかせ、食べる意欲を育てましょう
 国分寺市健康推進課 (042-321-1801) H21.11