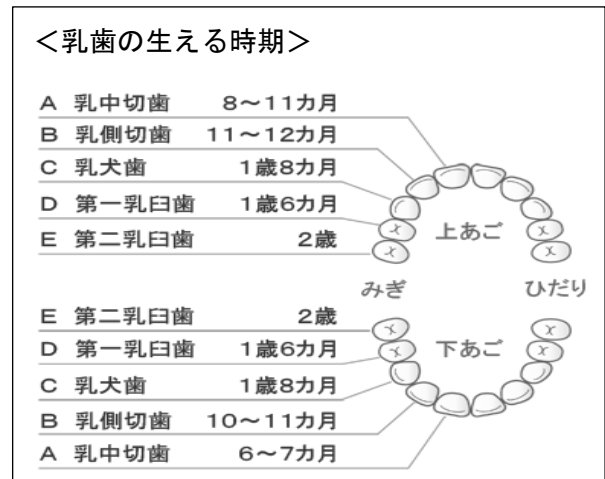


# しっかり噛める子を育てる幼児食のポイント

乳歯は右の図のように順番に生えてきます。  
20本生え揃うまではしっかり噛んで食べられません。乳歯の生え具合に合わせた食事を進めることによって、少しずつ噛めるようになってきます。

歯の生える時期に合わせた

幼児食を進めましょう！！



## ◇1歳ころ：前歯が上下4本ずつ生えている

口の中の様子	奥歯がないため、固いものや繊維のあるものをすりつぶしたり、すりきる事が出来ません。 歯ぐきでかみつぶせる柔らかさに調理しましょう
食材の形、大きさ	一口大で、指でつまんで食べるにも良い大きさ 1cm角くらいのスティック状（めんなどは2cm位の長さ）
食材の固さ	肉だんごくらいが目安 歯ぐきでかめる固さ
メニュー例	主食：軟飯、うどん、蒸しパンなど 主菜：ハンバーグ、シチュー、ムニエル、煮魚、納豆、肉じゃがなど 副菜：ポテトサラダ、青菜のごま和え、野菜の煮物など
<p><b>前歯を使ってかじる練習をしましょう</b></p> <p>固さや大きさに合わせてかむことやひとくちで食べられる量がどれくらいかを学ぶには、前歯でかじる練習が必要です。</p> <p>おにぎり、薄切りやスティックの野菜（加熱する）、丸ごとやくし形の果物など</p>	

## ◇1歳半ごろ～2歳半ごろ第1乳臼歯は生えているが、第2乳臼歯はまだ

口の中の様子	第1乳臼歯（奥から2番目の歯）が生えてきますが、この歯はもともと噛む面が小さく、大人と同じものを食べることはまだ難しい段階です。 また、生え始めてから上下がかみ合うまでは、固いものや繊維の強いものをすりつぶすことはできません。
食材の形、大きさ	スプーンやフォークでも扱いやすい形 ある程度大きさを残す （小さすぎると、歯の上に乗らないため噛みにくい）

食材の固さ	しんなりした炒めものくらいが目安 奥歯ですりつぶせる程度から大人より少しやわらかめ程度
メニュー例	主食：チキンライス、いためうどん、ピザトーストなど 主菜：コロケ、かに玉、細切り肉と野菜の炒め物など 副菜：野菜や芋の天ぷら、野菜の卵とじ、野菜の炒め物など
<b>手づかみたべをどんどんさせましょう</b> 前歯でかじる感覚がつかめてきたら、一人で食べ物を持って食べさせるようにします。手づかみたべを通して食べ物を口に運ぶ動きを学ぶと、スプーンやフォークでの食事もしょうずになります。	

### ◇2歳半～3歳頃：第2乳臼歯も生え、上下合わせて20本がそろった

口の中の様子	第2乳臼歯の生え、上下合わせて20本の乳歯がそろった段階乳臼歯（奥歯）がしっかり噛み合って安定するため、ある程度固いものや繊維のあるものもしっかりと噛んで食べることができるようになります
食材の形、大きさ	スプーンやフォークで扱いやすい形 小さいもの、大きいものなどいろいろな大きさ (大人よりは少し小さめに)
食材の固さ	大人より少しやわらかめ程度から大人と同じくらい
メニュー例など	主食：ひじきごはん、きのこごはん、焼きそば、スパゲティなど 主菜：焼き魚、トンカツ、ロールキャベツ、ポークビーンズなど 副菜：五目豆、筑前煮、切り干し大根の煮物、 きんぴらごぼうなど
<b>食事やおやつは決まった時間にとりましょう</b> <b>歯みがきを楽しい時間にしましょう</b>	

幼児期は噛む機能と食習慣を育てるのに大切な時期です。  
よく噛むと唾液分泌も良くなり、様々な味を感じ、味覚が豊かになります。  
色々な食品を工夫して料理し、食事を楽しめるようにいたしましょう。



参考資料：授乳・離乳の支援ガイド  
乳歯の生え方に合わせた幼児食  
担 当：地域活動協議会