

## 支えなしで座れるようになった時の離乳食の姿勢

机は肘が直角にのる高さにしましょう

垂直よりやや前傾した姿勢が保てるようにしましょう  
※猫背にならないよう注意！

机とお腹の間はこぶし1つぶんを目安にイスを置きましょう

足の裏が床にしっかりとつくとかむ筋肉が働きやすくなります



## 7～8か月頃の唇と舌の動き



舌の前方部と上あごの前方部で押しつぶして食べる様子

## 離乳食の形態

舌でつぶせるかたさ  
おとなの親指と薬指で軽くはさんでつぶせるくらい  
(目安：絹ごし豆腐くらい)

## スプーン飲みに挑戦

- ① 閉じた上下の唇の間に、スプーンを横に入れて入れ込みます。
- ② 上の唇が水分に触れたら、少し傾けて、徐々にお口の中に水分を取り込めるようにします。
- ③ 慣れてきたら、スプーンを下唇の上に置き、傾けずに上の唇が水分にふれることを待つことで、すすむ動きを練習します。



## お口のお手入れ

歯が生えたらお口のお手入れを始めましょう。  
離乳食の後に行うのがおすすめです。



- ① 白湯やお茶を飲ませ、食べかすを洗い流します。
- ② 湿らせたガーゼや、歯みがき用のウェットシートなどで、歯の表面をはさむようにして拭いてあげましょう。

## 前歯でかじりとる練習をしよう

上下2本ずつ歯がはえてきたら、やわらかめのものを前歯でかじりとらせましょう。カミカミしやすい一口量を覚えていきます。

食材は指でギュッとつぶせる程度に煮てやわらかくした人参や大根など。

形状はお子さんが握りやすい太さで握った時に手から十分に出る長さがよいでしょう。

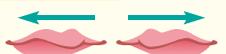
※窒息予防のためにも、必ず保護者が見守りながら行いましょう。

## やってみよう!手づかみ食べ

自分の手で持って食べることで食べ物のかたさや感触を覚え、どれくらいの力でかめばよいかわかりやすくなります。

また、手づかみ食べを十分に行うことによってスプーンやフォークなどが上手に使えるようになります。

### 9~11か月頃の 唇と舌の動き



上下の唇がねじれ、  
咀嚼く側に交互に  
口角が縮む



舌は左右に動く



歯ぐきで押しつぶして  
食べる様子

### 離乳食の形態

歯ぐきでつぶせるかたさ  
おとなの親指と人差し指で  
ギュッとつぶせるくらい  
(目安: バナナくらい)

仕上げみがきの  
動画はこちら▶



### コップ飲み挑戦!

下くちびるの上にコップのふちを置き、上くちびるに水面が当たるところで止め、飲ませます。

※顎を引くようにするとむせにくくなります



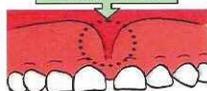
### 仕上げみがきのポイント

上の前歯が生え始めたらナイロン製の仕上げみがき用歯ブラシでみがきましょう。



- ① 上唇小帯<sup>じょうしんしょうたい</sup>を人差し指でカバーします。

しょうしんしょうたい  
上唇小帯



- ② 歯と歯ぐきの境目に歯ブラシを当て、横に細かく動かしましょう。裏側は歯ブラシを縦にして1本ずつかき出してみがきましょう。
- ③ みがきが終わったらほめてあげましょう。