



体の発達・食べる力の発達 ②離乳から食べる力の基礎ができるまで

	1歳1か月	1歳2か月	1歳3か月	1歳4か月	1歳5か月	1歳6か月	1歳7か月	1歳8か月	1歳9か月	1歳10か月	1歳11か月	2歳0か月	2歳1か月	2歳2か月	2歳3か月	2歳4か月	2歳5か月	2歳6か月	2歳7か月	2歳8か月	2歳9か月	2歳10か月	2歳11か月	3歳0か月
心身の発達	鉛筆を持って書きたがる		ひとりで上手に立っている		上手に歩ける		簡単なお手伝い		四つの積み木で塔をつくる		階段をのぼる		二語文		上着などを脱ぐ		靴をはく		指示に従う		手を洗ってふく		1秒片足で立つ <small>デンバー式発達テスト(75~80%)</small>	
口腔形態の発達・歯の萌出	上下4本ずつ8本の歯が生えそろう		第一乳臼歯、乳犬歯が生え始める		第一乳臼歯		乳歯の数 12~16本そろう						乳歯の数 18~20本そろいだす										20本生える(乳歯列完成期)	
摂食・嚥下機能発達	<p>自食準備期</p> <p>手や腕の動きの未熟さを補うようにして顔や口が動きを合わせ、自食に向けての機能を獲得する時期。顔を動かさずに食物を口びるの中央で捕らえることができるようになる。</p> <p>手づかみ食べ</p>  <p>横から入れ込む 手のひらで押し込む 前から捕れる 3指で捕り込む</p> <p>水分をコップで飲むことができる Q&A④参照</p> <p>玩具かみ</p>												<p>食具食べ機能獲得期</p> <p>摂食機能がほぼ完成し、上手になる</p> <ol style="list-style-type: none"> 口びると前歯で上手に食べ物を取り込む(捕食) 奥歯で食べ物をかむことができる(臼歯咀嚼) 成人嚥下 自分で食器、食具を使用し食べる(自食) <p>フォークを横から取り込む → 正面から入る</p>  <p>横から 正面から 3指握り</p> <p>スプーン、フォークが上手に使えるようになる</p> <p>おはしを持ちたがる おはしの練習開始の目安</p> <p>フォークが3指握りで使えるようになってからおはしを練習しましょう</p>											
調理形態	<p>自立期 軟食から幼児食準備期</p> <p>ごはん 軟飯</p> <p>かぶ、かぼちゃ、大根、ごぼう、にんじん、さつまいもを大きめに軟らかく煮る。</p>												<p>自立期 軟食から幼児食期(大人と全く同じ食形態は無理)</p> <p>3指握りでスプーンを上手に使える練習になる形態の食物は……</p> <p>すくったとき、ある程度まとまってスプーンにのるヨーグルトやグラタンなどプリンのような硬さのものは混ぜてくださいあげましょう。</p> <p>食べにくい物は、水分を足して軟らかくする、とろみをつける、食べやすい食品に混ぜるなどの工夫を…</p> <p>薄くて、歯肉や上あごにくっつきやすいわかめ、くしゃくしゃにして食べにくい、しいたけなどのきのこは、小さく刻んで卵焼きなどに混ぜる。</p>											
育てるポイント	<p>・目、手、口の協調運動を覚える。食物を手で持ち一口量*2をかじり取る練習をする。</p> <p>・スプーンが上手になってからフォークを使う。一口量を覚えられるまで、手づかみ食べを続ける。</p>												<p>握り方 手掌握り*4 → 3指握り(下手持ち)=自分から変えていく</p> <p>・好き嫌い、遊び食べなど食事の問題がでてくるので注意する… Q&A①参照</p> <p>・食事の食形態が難しく口の中で上手に処理できないと、お菓子のほうがかんで飲み込むのが楽なのでお菓子ばかり食べるようになることもある。</p>											
口腔機能発達上の問題点と原因	<p>・うまくかめない ①②</p> <p>・丸飲み ①②③</p> <p>・こぼす ①②③</p> <p>・飲み込めない ①②</p> <p>・チュチュ食べ ①②</p> <p>・遊び食べ ①②</p> <p>・犬食い*3 ②③</p> <p>① かむ力が弱い、かじり取りの練習不足</p> <p>② 手づかみ食べの練習(手と口の協調動作、一口量の獲得)が足りない</p> <p>③ 食具を使うことが上手でないため奥へたくさん食物を入れてしまい、食べるのが大変なため</p>												<p>・うまくかめない ①②</p> <p>・丸飲み ①②③</p> <p>・食具で押し込む ②③</p> <p>・こぼす ②③</p> <p>・飲み込めない ①②③</p> <p>・遊び食べ ①②③</p>											

[語句の説明]

*1 食具:スプーン、フォーク、おはしなど食物を口まで運ぶ道具(Q&A④参照)

*2 一口量:最も咀嚼、嚥下しやすい、一口で食べられる適切な量

*3 犬食い:口に食べ物を運ばず、食器に顔を近づけて次々食べ物を入れ込んで丸飲みする。姿勢が悪くなり、丸飲みで消化が悪くなる。

*4 手掌握り:手のひらでスプーンの柄部分を丸づかみする持ち方