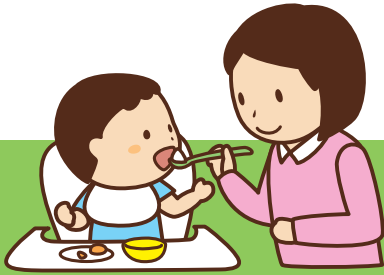


食べることを育むことは食育です

食べる力を育てよう

食べる機能の基礎は、3歳までに作られると言われています。
それまでに月齢に応じた“食べる力”を育むことが大切です。

食べる力に関係する、正しい舌の動き、口の筋肉やあごの骨の発達には、授乳・離乳期に基礎が作られます。乳歯の生え方や、子どもの動作を注意深く観察し、成長に合わせた離乳・卒乳を行うことが食べる力を育みます。



離乳食を始める時期の目安は、生後5～6ヶ月からと言われていますが、お子さんの成長や発達状況を考慮して移行しましょう。

離乳食開始の目安

首がすわっている



支えてあげると座れる



食べ物に興味を示す



スプーンを口に入れても舌で押し出すことが少ない



! お子さんの食べる機能が十分発達しないまま離乳食に移行すると、うまく食べられないだけでなく、その後の発達に悪影響を及ぼすこともあります。

離乳は1歳半頃に完了しますが、噛む機能は乳歯が生えそろう3歳前後まで関係するため、家庭と歯科でお子さんを見守ることが理想です。詳しくは「離乳食支援ガイド」を参照ください。

