

乳幼児の 口腔機能支援ハンドブック



乳幼児期は、食べる・飲み込むなどの口腔機能の基礎が作られる重要な時期です。
発育及び発達には個人差があるので、月齢はあくまでも目安であり、子どもの様子をよく観察しながら、親が子どもの「食べたがっているサイン」に気がつくように進められる支援が大切です。
乳幼児に関わる関係者が連携し、「歯と口の成長発達に応じた食べ方」をサポートしていきます。

視覚、味覚、触覚、聴覚、嗅覚の五感を使った食べ方で、
美味しさに気づかせて、食事の楽しさを
経験できるようにしてあげましょう。

授乳期

0～4か月頃

母乳やミルクを飲む

月齢 0 1 2 3 4

身体機能 運動発達

- ・話し声や突然の音に反応する
- ・体動、足をバタバタさせる
- ・首がすわる
- ・口でなめる、手でいじる

食べる 飲み込む 機能の発達

哺乳反射

哺乳反射の消失

↓
哺乳に関連した**原始反射***¹で、触覚刺激によって引き出される

→
・2か月頃から手を口にもってくるようになる

↓
口から食べ物を受け入れるために口の感覚の動きの準備をする

- ・指をしゃぶる
- ・おもちゃをなめる

↓
口の機能発達面からは、指やおもちゃなど乳首以外の物が入ることで、哺乳に関連した原始反射の消失に役立っていくものと考えられる

歯と口の 状態

- ・上あごの中央部に乳首に合わせた凹みがある（きゅうてつか吸綴窩）



哺乳

- ・母乳、ミルク

食べ方 飲み方 支援

- ◆ 母乳やミルクを飲むとき、乳首を上あごの吸綴窩（凹み）に入れて飲んでいます。乳首のくわえが足りないようでしたら、乳輪部まで深くくわえさせ、下あごがしっかり動いているかを観察します。
- ◆ 哺乳反射は、4～5か月頃から徐々に減少していき、スプーンで食べる動きの準備が整ってきます。
- ◆ この時期は、**母子の愛着形成**や**心の発達**がなされる時期です。授乳のときは、子どもの顔を見て、語りかけるように声かけしながら行います。**テレビを見ながら、スマートフォンを操作しながらの授乳**は控えます。



チェックリスト

□ 授乳するときは、子どもの顔を見て、声かけしながら行っていますか。

- ・ 0～4 か月は、母親をはじめとする主たる養育者との愛着形成において、とても重要な時期です。
- ・ 母乳を飲む経験、乳首をくわえる経験、乳首以外のものを口に触れる経験など、口腔機能面においても大切な時期でもあることから、子どもの口の中や口の動きに関心を向けはじめるとよいでしょう。



離乳食を始める、進めるタイミング

- ◆ 離乳の支援にあたっては、子どもの健康を維持し、成長・発達を促すよう支援するとともに、授乳の支援と同様、健やかな母子、親子関係の形成を促し、育児に自信がもてるような支援を基本とする。特に、子どもの成長や発達状況、日々の子どもの様子を見ながら進めること、無理させないことに配慮する。
- ◆ 以下に示す事項は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整する。

授乳・離乳の支援ガイド（2018年改定版）より

用語解説

* 1 「原始反射」

新生児から乳児期の初期にかけて特有の反射が存在します。これらを原始反射といいます。

哺乳に関係する原始反射には、探索反射や咬反射たんさくなどがあります。

探索反射とは、乳探し反射とも呼ばれており、唇などに刺激を加えると刺激された方に顔を向け、口の中に取り込もうとします。

離乳初期

口唇食べ期
5～6か月頃

唇を閉じてゴックンと飲み込む 食べ物をこすり取る

月齢 5

6

身体機能 運動発達

- ・見たものに手を出す
- ・口の中に物を入れる
- ・おもちゃに手をのぼす

- ・寝返りをする

- ・うつぶせ姿勢を保つ



食べる 飲み込む 機能の発達

えんげ ①嚥下機能獲得期 ・ ほしよく ②捕食機能獲得期

- ①口を閉じてゴックンと飲み込む（嚥下）動きを獲得する時期
 - ②スプーンなどから食べ物を唇を閉じながらこすり取る（捕食）動きを獲得する時期
- 哺乳とは異なり、スプーンから取り込む、口を閉じて飲み込むという一連の動きは、子ども自身が繰り返し食べながら少しずつ学び、機能として獲得していく

- ・唇の閉鎖をみとめる
- ・上唇での取り込みをみとめる

- ・指をしゃぶる
- ・おもちゃをなめる

- ・おもちゃをかむ



歯と口の 状態

- ・あごの幅が広がる
- ・舌の前後運動がみられる

<舌の前後の動き>

口の前方



のどの方

離乳の 形態

離乳食開始

- ・なめらかにすりつぶした状態
(目安：ポタージュやヨーグルト状くらい)



《離乳食開始の目安》

- ・哺乳反射による動きが少なくなってきた*2
- ・ミルク以外の食べ物に興味をもってきた

食べ方 飲み方 支援

- ◆ 子ども自身の意思によって唇を閉じ、食べ物を取り込む動きを引き出すため、**スプーンを下唇に水平にのせ**、上唇が閉じるのを待ちます。
- ◆ 上あごにスプーンを**こすりつけない**、ようにします。
- ◆ スプーンは、大き過ぎず、子どもの口に合ったものを選びます。
- ◆ 「お口あ～ん」などと声かけしながら、子どもの表情を見ながら焦らず進めていきます。**無理やり口の中に入れ込まない**ようにします。
- ◆ 離乳食を与えるときの子どもの姿勢にも気をつけ、体全体を少し後ろに傾けるようにするとよいでしょう。
- ◆ 食べ物に慣れていく時期です。はじめは上手に食べられず、こぼしてしまいがちですが、**焦らず、声かけしながら、ゆっくりと**進めていきます。
- ◆ 保護者もできるだけ一緒に食事をとり、保護者が食べている“食事姿”を見せ、**食事を楽しむコミュニケーション**をとります。
- ◆ 食べるための基本的な機能の発達は、離乳期から始まり乳歯が生えそろう3歳頃まで続きます。



チェックリスト

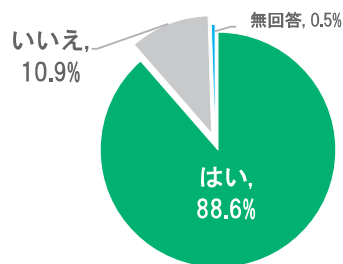
□ 離乳食を食べるとき、舌で押し出してしまうことはありませんか。

- ・ 哺乳反射が残存している場合は、おもちゃなめや指しゃぶりをしっかりしながら、スプーンに慣れてくるのを待ちます。
- ・ 一口量が多すぎたり、食形態が難しい場合（例：粒があるなど）にも、口から出してしまうこともあるため、スプーンにのせる量をほんの少しにしたり、なめらかなペースト状にしてみます。

□ 離乳食を食べるのを嫌がりませんか。

- ・ 離乳食を開始して間もない頃は、これまでの哺乳の動きにより乳汁を摂取しているため、口に入ってきたペースト状の離乳食を、どのような動きで処理すればよいかわかりません。
- ・ スプーンを無理に押し込むことはせず、慌てずに少しずつ慣れていくとよいでしょう。

離乳食を始める前に、スプーンやおもちゃなどをなめるようなことをしていましたか？（1歳6か月児）



資料：お子さまのお口の健康と食べ方調べ（平成28年度半田保健所・知多保健所）



用語解説

* 2 「哺乳反射による動きが少なくなってきた」

指の腹で口角や口唇に刺激を加えたときに、刺激した指を追いかけて頬を回すような動きがみられなくなってきた、あるいは、小指を口の中に入れたときに、舌を指に包むようにしてから吸う動きがみられなくなってきたことを目安にするとよいでしょう。

離乳中期

舌食べ期
7～8か月頃

舌を押しつぶして食べる

月齢 7

8

身体機能 運動発達

・おすわりができる
(支えなしで座る)

・座ったままおもちゃを持ってあそぶ



食べる 飲み込む 機能の発達

押しつぶし機能獲得期

↓
食べ物を舌と唇で押しつけてつぶし、味わって食べる動きを獲得する時期

・おもちゃをかむ

・スプーンから一口飲みをする

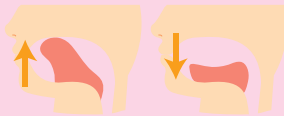


歯と口の 状態

・舌の上下運動がみられる
・口角の水平引きがみられる

・下の前歯が生えてくる*³ (5～10か月頃)

<舌の上下の動き>



<口角の水平引き>



離乳の 形態

・舌でつぶせるかたさ
(目安：絹ごし豆腐のかたさくらい)



※かぼちゃやじゃがいもなどのつぶしやすいものは
3mm角程度に切り、柔らかく煮たものを1品増やす

食べ方 飲み方 支援

- ◆ 唇とあごを閉じる動きで食べ物を口の中に取り込み、舌の前方部と上あごの前方部で離乳食を押しつぶして食べます。与える側は、焦らず、唇で食べ物をしっかり取り込むまで待ちます。
- ◆ つぶした食べ物をひとまとめにする動きが少しずつできるようになります。それまでは、まとまりやすくして飲み込みやすいように、とろみをつける（例：あんかけ）などの工夫をするとよいでしょう。
- ◆ 舌の前方部と上あごの前方部は、食べ物の食感・形・大きさを認識するなど、**食べる機能を促す**うえで重要な感覚情報をキャッチします。

《水分の飲み方》

- ・はじめは、閉じた上下の唇の間に、スプーンを横にして入れ込みます。
- ・上唇が水分に触れたら、少し傾けて、徐々に口の中へ取り込めるようようにします。
- ・少し経ったら、スプーンを横にして下唇の上におき、閉口して上唇が水分に触れるのを待つことで、**すする動きを引き出します。**

チェックリスト

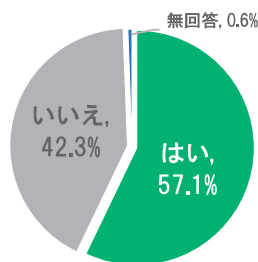
□ 離乳食をチューチューと吸いながら食べることがありますか。

- ・ 離乳期であるため、無理をしすぎず、その進行に合わせた食形態にします。
- ・ 食形態がかたすぎたり、ペースト状に偏ったりしていないか、軟固形態の摂取経験はどうかなどを確認します。

□ 食べているとき、食べ物が口から出ることはありませんか。

- ・ 軟固形の食べ物のかたさの程度で、食べ物をつぶす動きが行われているか否かを確認し、かたさの調整をします。
- ・ かたすぎると、食べなかったり、口から出したり、あるいは丸飲みしてちっ息を起こすこともあるため、そのようなことがないように、食べる機能の発達に合った調理形態にします。
- ・ 食べさせ方の介助では、口の中で食品の物性（かたさ、弾性など）が感知しやすく、つぶす動きを引き出せるように、閉口時に口の前部で食べ物を取り込めるような介助をします。

離乳食を与えている時、「モグモグ」「カミカミ」が少ない（丸飲みしている）ようでしたか？（1歳6か月児）



資料：お子さまのお口の健康と食べ方調べ（平成28年度半田保健所・知多保健所）



用語解説

* 3 「下の前歯が生えてくる」

歯の生える時期は個人差があります。（他の時期も同様です。）

離乳後期

歯ぐき食べ期
9～11か月頃

歯ぐきですりつぶす

月齢 9

10

11

身体機能
運動発達



・はいはいがはじまる

・つかまり立ちができる

・音楽に合わせて手をたたく

・自我意識が芽生える

食べる
飲み込む
機能の発達

すりつぶし機能獲得期

↓
上下の奥の歯ぐきですりつぶす動きを獲得する時期

・目と手と口の協調運動*⁴ができればはじめる

・手づかみ食べをする

・介助でコップから飲める

歯と口の
状態

- ・舌の側方運動をみとめる
- ・下あごの側方運動をみとめる
- ・口角の片側引きをみとめる

・4本生えてくる*³ (9～11か月頃)

<舌の左右の動き>



<口角の片側引き>



離乳の
形態

- ・歯ぐきでつぶせるかたさ
(目安：指でつぶせるバナナくらい)



食べ方
飲み方
支援

- ◆ やわらかめのものを前歯で**少しずつ**かじり取らせるようにします。
- ◆ 自分で食べたがるようになるので、見守りながらやらせてみます。
- ◆ 徐々に生活のリズムをつくっていきます。
- ◆ 奥歯はまだ生えていませんが、口に入ってきた食べ物を、歯の生えてくる歯ぐきですりつぶす機能が発達してきます。この時期は、すりつぶした食べ物を口の中でまとめることができるようになってきます。

《水分の飲み方》

- ・ はじめは、ティースプーンなどを横にして、すする動きが出るよう促します。
- ・ 一口飲みができるようになったら、カレースプーンなどを使って少しずつ水の量を増やし、2～3回ゴクゴクと飲めるようになります。
- ・ コップからの**連続飲みの練習**をしていきます。水の量は少なくした方がこぼしにくいです。手指のコントロールがまだ難しいため、大人が介助します。

ストローマグの
(シリコン製ストロー)
常用は避けます