保護者に伝えたい

お口の育て方

口腔機能の発達について

なぜ
大切なの？

安全に
おいしく

一般社団法人　石川県歯科医師会

協力／石川県

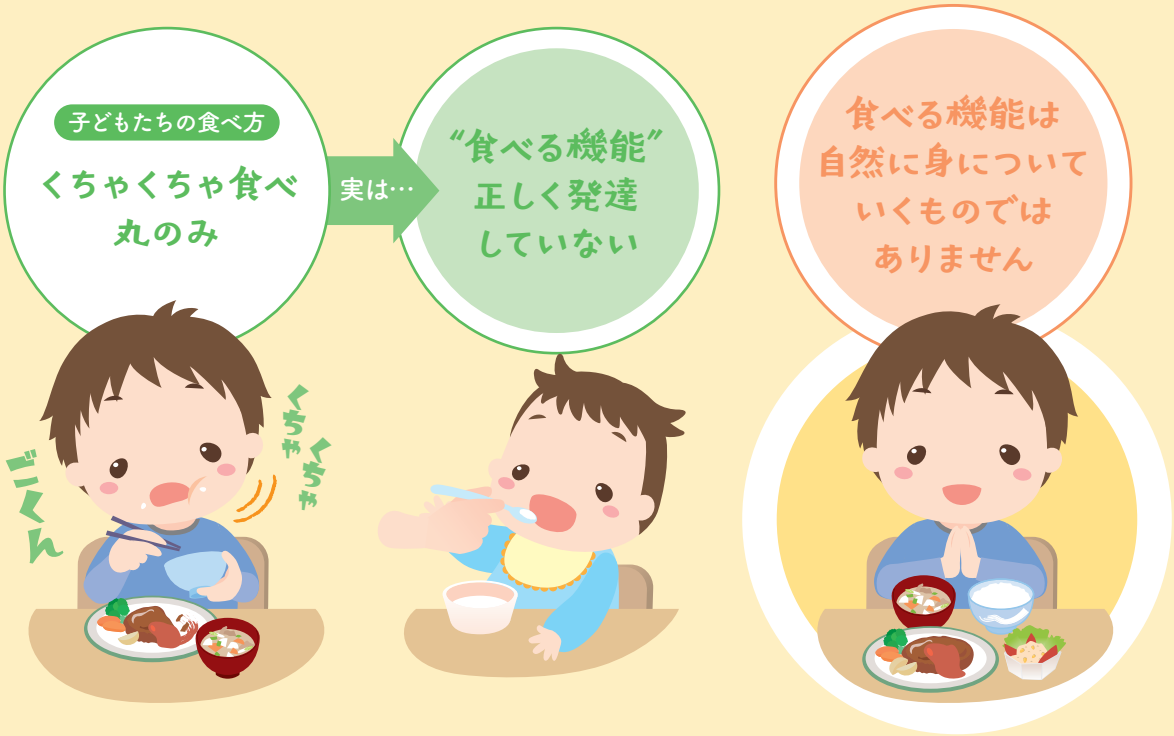
口腔機能

生きていくうえでどれも必要不可欠！

これらの口腔機能の発達には
離乳食の進め方が深く関与しています

食べる、話す、呼吸する、これらはどれも口に関係しており、生命維持に欠かせない大切な機能で、身体の健康や成長とも密接に関連しています。

口腔機能の中でも、食べる機能は自然に身についていくものではありません



“食べる機能”は離乳食で身につけていくのです

離乳食を月齢で進めれば自然に食べる機能が身につく、というものではありません。歯の生え方、舌の動かし方など、その子の発達に応じて進めていくことで、だんだん食べる機能が身についていきます。

乳幼児期は、食べる・飲み込むなどの口腔機能の基礎を身につける重要な時期です。口腔機能の発達に合わせて食事が正しく行われていないと、お口の機能がうまく発達しない状態＝口腔機能発達不全につながることがあります。

口腔機能発達不全症とは？

15歳未満の子どもで、食べる、話す、呼吸するなどの機能が、十分にまたは正常に発達しておらず、以下の項目①～⑫のうち2つ以上に該当する場合、「口腔機能発達不全症」と診断されることがあります。

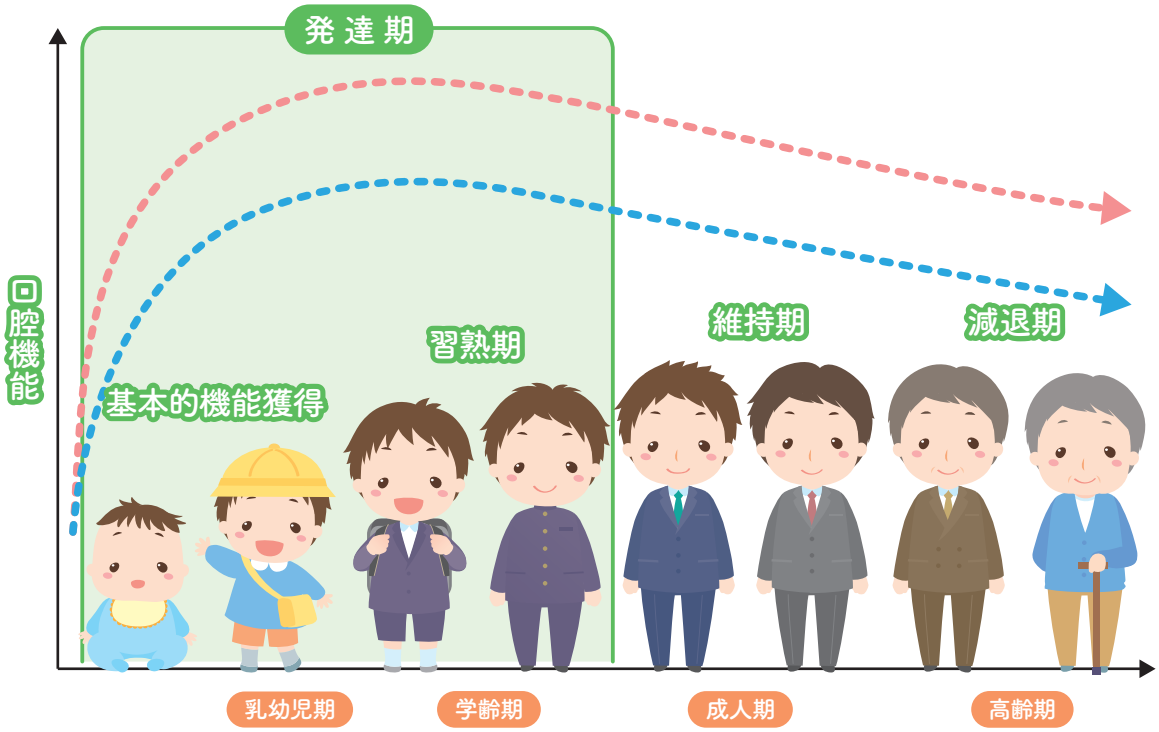
食べ物をしっかりかんでスムーズに飲み込むことができない、口唇や舌の力が弱い、口がぽかんと開いて口呼吸しているなど、お口の機能に問題があると、体格（やせ・肥満）や、むし歯、歯並び、話し方などに影響する可能性があります。

口腔機能発達不全症　チェックシート（離乳完了後）

食べる	か　む	❶ 歯が生えるのが遅い
		❷ 歯並び、かみ合わせが悪い
		❸ 大きなむし歯がある（食べるときに影響する程度）
		❹ 力を入れてかむことができない
		❺ 食べる時間が短すぎる または 長すぎる （ほとんどかまない または なかなか飲み込めない）
		❻ かむときに片側ばかりを使う
	飲み込む	❼ 話すときや食べるときにいつも口から舌が出る（離乳後）
	食行動	❽ 食べる量や回数にムラがある
話　す	発　声	❾ 話しことばを正確に発音できない
		❿ 口をポカンと開けていることが多い
		⓫ 唇や爪をかむ、指しゃぶりなどの癖がある
		⓬ 舌小帯（舌の裏側）に異常がある
その他	栄　養	⓭ やせ もしくは 肥満がある
	その他	⓮ 口呼吸がある
		⓯ 口蓋へんとうなどに肥大がある
		⓰ 睡眠中にいびきをかいている
		⓱ 上記以外の問題点

心配な症状があればかかりつけ歯科医に相談しましょう

口腔機能の発達とライフステージ



赤い線（------▶）のように、食べる機能をはじめとした口腔機能は、乳幼児期に発達・獲得され、学齢期に習熟します。成人期には獲得された機能が維持されますが、高齢期になると徐々に加齢による機能の減退がみられやすくなります。

青い線（------▶）のように、発達期に口腔機能の発達不全や獲得不全が生じると、成人期になっても機能が十分に発揮できなくなることがあります。

本来獲得すべき能力を身につけておかないと、年をとって口腔機能が低くなってきたときに、誤嚥性肺炎を引き起こすリスクが高くなります。誤嚥性肺炎は、高齢者が亡くなる大きな原因の一つです。

だからこそ“食べる機能（口腔機能）”の発達は大切！

子どもの発達と口腔

新生児期～乳児期（月齢はあくまでも

食事

哺乳期

離乳初期
5～6ヶ月頃

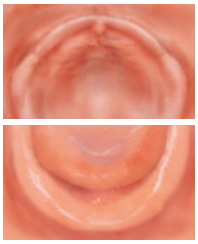
離乳中期
7～8ヶ月頃

哺　乳

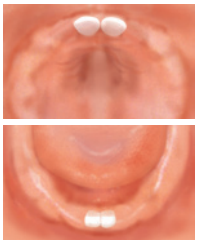
離乳食

歯の生え方

無歯顎



乳前歯萌出期



全身の発達

首がすわる

寝返りをする

座れるようになる

つ

ハイハイをする

お口の発達と全身の発達は深く関係しています。発達には個人差があり、

機能の発達の関係

目安です）

幼児期

離乳後期
9～11ヶ月頃

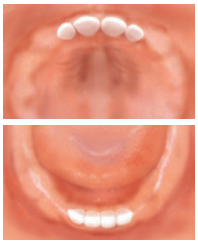
離乳完了期
1歳～1歳6ヶ月頃

幼児食

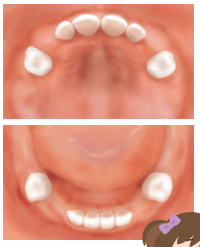
普通食

幼児食から　普通食へ

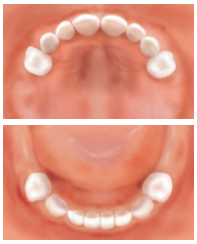
乳前歯萌出期



乳臼歯萌出期



乳臼歯萌出期



乳歯列完成

かまり立ちをする

つたい歩きをする

ひとりで立つ

歩く

走る

ボールを蹴る

ジャンプ

月齢で進めず、その子の発達に合わせてあげることが大切です。

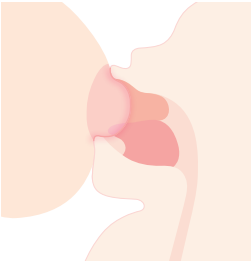
哺乳期

生まれてから離乳食が始まるまでの
"乳"を主食としている時期

授乳の際、気をつけてほしいポイント！

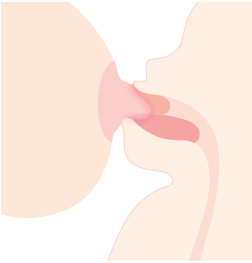
乳首のくわえ方

○ 深いくわえ方



乳首を深くくわえると、乳首をしっかりしごいて乳汁を飲むことができるため、口腔周囲の筋肉を正しく使え、口腔機能の発達につながります。

× 浅いくわえ方



浅いくわえ方をしてしまうと、乳首をしっかりしごけずに乳汁を飲むことになり、口腔周囲の筋肉を正しく使うことができず、口腔機能の発達に影響を及ぼす可能性があります。

離乳食の役割と開始時期

離乳食の役割

食べる練習

母乳やミルクだけを「飲む」口から、固形物を「食べる」口にする練習

食べる楽しさを知る

家族や周りの人と一緒に食べ、「これはこんな味なんだ！」「これはすぐにつぶれるなー」など、五感で感じて楽しむ

エネルギーや栄養の摂取

赤ちゃんが大きくなるにつれて、母乳やミルクでは不足してくる栄養の摂取

理想的な授乳姿勢

理想的な姿勢で授乳することで、深く乳首をくわえさせることができ、母乳育児、人工乳育児に関わらず、赤ちゃんの口腔機能が正しく発達していくことにつながります。

哺乳瓶のときも
同じように与えて
ください

添い寝授乳

添い寝授乳が長期間続いてしまうと、むし歯につながったり、かみ合わせに問題を生じるなどの弊害が起こることがあります。

離乳食の開始時期

生後5～6ヶ月頃が離乳食開始の目安時期になりますが、赤ちゃんの成長速度には個人差があります。

- 首がすわり、支えるとある程度座ることができる
- 食べ物を見せると嬉しそうにして口を開ける
- 大人が食べる様子を見て欲しそうにする
- 手にしたものを自分の口へ持っていく
- スプーンなどを口に入れても吐き出さない

このような様子が見られたら、離乳食を始めてみましょう。

※必ずしも全て当てはまらないといけないわけではありません。

離乳食開始後は、お子さんの歯の生え方、舌の動かし方、発達環境に合わせて進めていくことが大切です

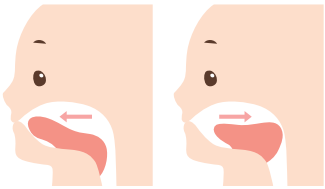
離乳初期（5～6ヶ月頃）

お口を閉じて食べられることが目標

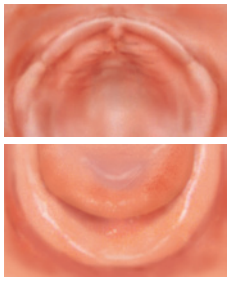
お口の中の動き

舌　：**前後**に動きます。

お口：食べ物を食べるとき、
上唇が降りて下唇は
中にくるんと入ります。



歯の生え方の目安



かたさの目安

ポタージュ状のかたさ

ごはん

10分粥を
すりつぶした
とろとろの
ポタージュ状。

にんじん

やわらかくゆでて
すりつぶし、裏ごしを。
水分でのばし、
とろみをつけてもよい。

与える姿勢

体が安定していない時期

- **膝の上で抱っこ**して支えます。抱っこして、やや後ろに傾けると、飲み込みやすくなります。
- バウンサーやベビーチェアを用いる場合は、抱っこして食事させるときと同じような姿勢が取れるようにしましょう。

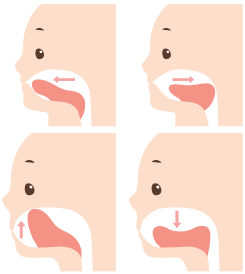
離乳中期（7〜8ヶ月頃）

食材を舌と上顎でつぶしながら食べることを学ぶ時期

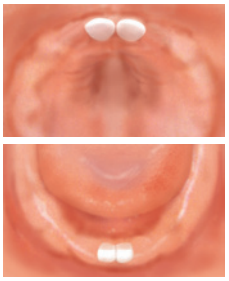
お口の中の動き

舌　：**前後**・**上下**に動くようになります。

お口：唇を閉じられるようになり、お口を閉じて舌と上顎を使って食べ物を押しつぶします。**口角は左右同時に伸び縮み**します。



歯の生え方の目安



かたさの目安

絹ごし豆腐のかたさ

ごはん

おおよそ7分粥。
慣れてきたら5分粥。

にんじん

やわらかくゆでてすりつぶす。
慣れてきたら、2〜3 mm角に切る。

与える姿勢

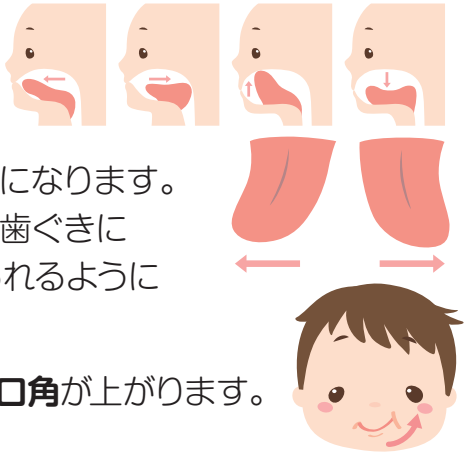
体が安定してきたら

- 上手におすわりできるようになったら**椅子**を利用しましょう。
  赤ちゃんが落ちないようにベルトで支えたり、クッションなどを入れたりして、**姿勢を安定**させましょう。
- 足の裏が完全に床や足置きに着いて、安定するようにすることで、より押しつぶす力を出せるようになります。

離乳後期（9～11ヶ月頃）

歯ぐきでかみつぶし、咀嚼リズムを学ぶ時期

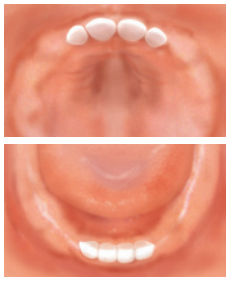
お口の中の動き



舌：**前後・上下・左右**に動くようになります。左右に動かして歯ぐきに食べ物をのせられるようになります。

お口：**かんでいる方の口角**が上がります。

歯の生え方の目安



かたさの目安

バナナのかたさ

ごはん

粒が残った5分粥に。慣れてきたら軟飯に。

にんじん

指でつぶせるぐらいのやわらかさにゆで、5～8 mm角に切る。手づかみ食べもはじまるので、そのまま食べるときは、スティック状でもよい。

与える姿勢

自分で食べられるようになったら

- 床か足置きに足の裏を着けて、安定した姿勢が取れるようにしましょう。
- 手づかみ食べがしやすい、**やや前傾**した姿勢が取れるように椅子を調整します。

離乳完了期（1歳～1歳6ヶ月頃）

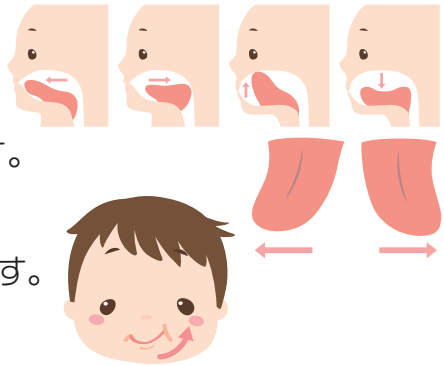
少しずつ奥歯を使って食べられるようになる時期

※まだ奥歯が生えそろっていないので、
食べ物をすりつぶすことはできません。
※すりつぶして食べられるようになる目安は、奥歯が生えそろった3～4歳頃です。

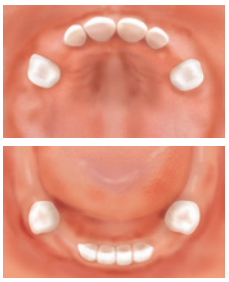
お口の中の動き

舌：**前後・上下・左右**に動きます。

お口：**かんでいる方の口角**が上がります。



歯の生え方の目安



かたさの目安

肉だんごのかたさ

ごはん

軟飯に。慣れてきたら大人より少しやわらかめに。

にんじん

フォークがスッと通るぐらいのやわらかさにゆで、1cm角に。そのまま食べるときは、スティック状でもよい。

与える姿勢

自分で食べられるようになったら

- 床か足置きに足の裏を着けて、安定した姿勢が取れるようにしましょう。
- 慣れてきて食具が使えるようになったら、右図のようにします。
  腕を体から少しはなし、テーブルに肘が着くように椅子の位置を合わせましょう。腰、膝、足首を**それぞれ90度**にすると姿勢が安定します。

毎年窒息による子どもたちの死亡事故が起きています

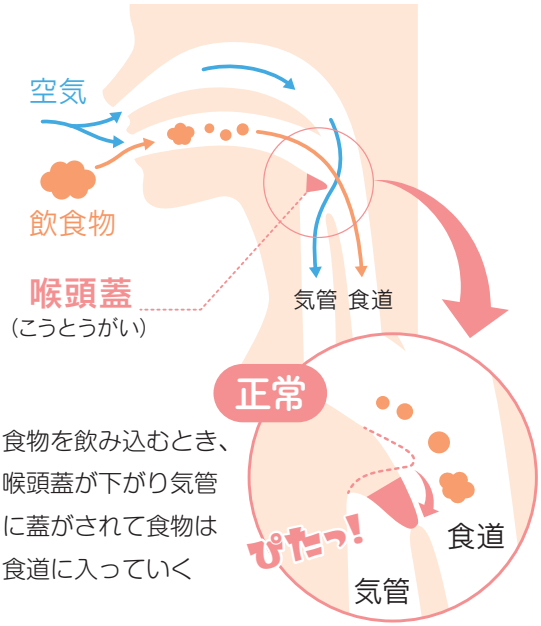
『丸のみ』『よくかまない』『詰め込み食べ』などをすると窒息事故が起こりやすい！

正しく食べることができていれば防げたかもしれない

14歳以下の子どもが食品を誤嚥する窒息事故において、2014～2019年までの6年間で80人以上が死亡しています。そのうち5歳以下は73人でした。

出典：消費者庁「食品による子どもの窒息・誤嚥事故に注意！2021」

食べるための体の仕組み



食物を飲み込むとき、喉頭蓋が下がり気管に蓋がされて食物は食道に入っていく

正しい食べ方が身についていないと…

食物を飲み込むとき、喉頭蓋がしっかり閉まらず、食物が気管に入り（誤嚥）、気道を塞ぐと**窒息を起こす**

詰め込み食べ
（一口量が多すぎる場合）

丸のみ

食物が喉につまり、食道が開かず、気道を塞いでしまうと**窒息を起こす**

食べる機能が正しく発達しないと“窒息事故”につながることがあります！

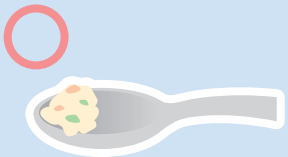
誤嚥窒息につながりやすい食べ物

丸い・つるつる	もちもち	弾力がある・繊維がかたい
●プチトマト・ぶどう・さくらんぼなどの丸く皮のある野菜、果物類 ●ピーナツなどのかたい豆、ナッツ類 ●あめ、ラムネ	●餅・白玉団子・みたらし団子	●こんにゃく・白滝 ●ソーセージ

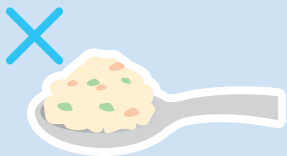
どんな食べ物でも誤嚥窒息の危険性があります

対策としては

1. スプーンやフォークにのせる食材の量を少なめにする（スプーンに山盛りにしない）。



1/3〜2/3くらいの量



山盛りにのせない

2. 離乳後期頃から、手づかみ食べで一口サイズにかじり取って食べる練習をする（一口量を学ぶ）。

正しく食べる力が身についている子でも、一口量が多くなると丸のみしやすくなります

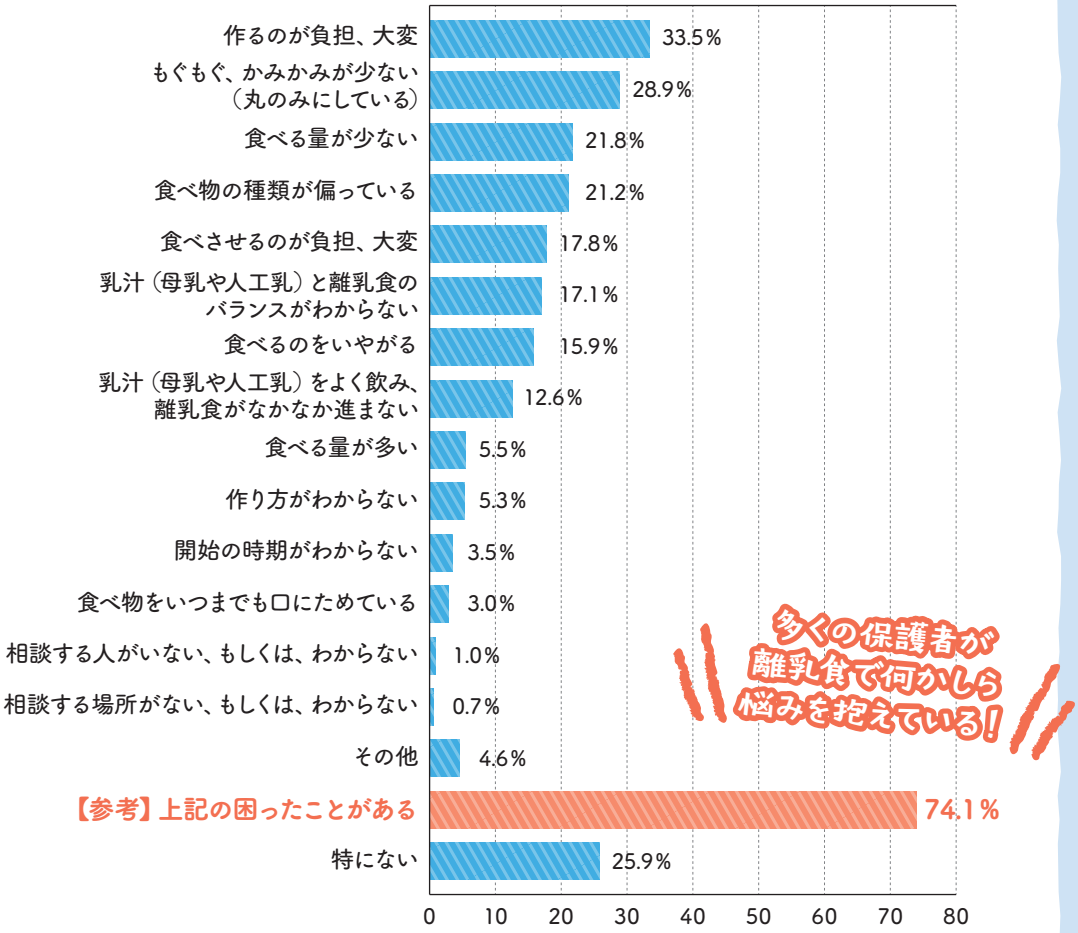
3. 口の中が空っぽになったことを確認してから次の食材を与える。

悲しい事故を防ぐためにも
“正しく食べる力”を育むことが大事！

多くの保護者の方が“離乳食”で何かしら悩みを抱えています

離乳食について困ったことがある 74.1%

※回答者：0～2歳児の保護者（複数回答）



出典：厚生労働省「平成27年乳幼児栄養調査」（2016）改訂

離乳食について困ったことは、「作るのが負担、大変」33.5%、「もぐもぐ、かみかみが少ない（丸のみにしている）」28.9%、「食べる量が少ない」21.8%の順でした。

離乳食について困ったことが「特にない」と回答した方の割合は25.9%であり、7割以上の保護者は離乳食について何らかの困りごとを抱えていました。

何か困りごとがあればかかりつけ歯科医に相談しましょう

Q&A

スプーンの選び方は？

与えるスプーン　初期～

はじめは食べ物を取り込みやすい、スプーンの先端のくぼみが浅いものを用いて、食形態が上がるにつれ、だんだんくぼみを深くしていきましょう。

スプーンの先端

大きさ

口の半分くらいの幅

深さ

くぼみが深いと食べにくいので、くぼみが浅いスプーンを用意しましょう。

スプーンの柄

長さ　柄が長い方が与えやすいです。

自分で持つスプーン　後期～

スプーンに興味をもちはじめたら、つかみやすいスプーンを持たせてあげましょう。

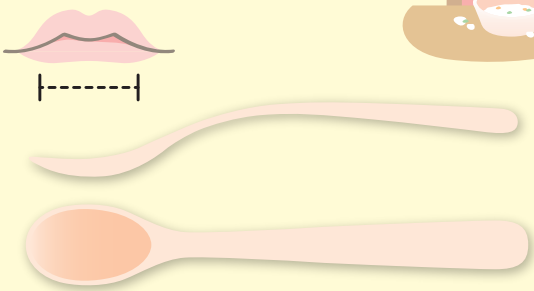
スプーンの先端

大きさ

口の2/3くらいの幅

深さ

くぼみが浅すぎるとうまくすくえないので、保護者が持つスプーンよりしっかりくぼんだものを選びましょう。



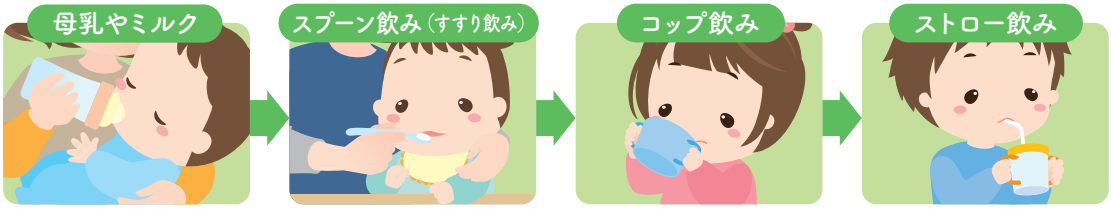
スプーンの柄

長さ　5本指でしっかり握れるくらいが目安。上からも下からもつかみやすいスプーンがおすすめです。

Q&A

水分摂取の順番は？

哺乳のお口の使い方から、捕食・水分摂取のお口の使い方に発達していきます。
実は水分摂取にも順番があります。



**スプーン飲みからすする動きを引き出し、
お口をしっかり閉じて水分を飲めるようにしていくことが大切です。**

水分摂取の方法は？

スプーンで飲む

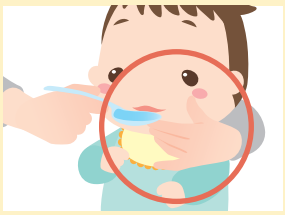
正しい飲ませ方

スプーンは下唇に当て、上唇が水に触れるのを待つことで、**すする**動きを引き出します。最初は上手に飲めなかったり、吹き出してしまうことが多いですが、焦らずに続けてみることが大切です。

良くない飲ませ方

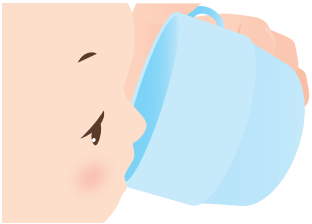
- スプーンを口角に深くつけないことが大切です。
- 口の中にスプーンの水を流し込まないように注意します。

NOTE



顎がガクガクしてしまう場合は、お子さんの顎を人差し指と中指で図のように支えて、お口を閉じれるようにサポートする方法もあります。

コップやお椀で飲む



スプーンですすれるようになったら、コップ等に**少量の水**を入れ、縁を上下の唇で挟むようにし、少し傾けながらすすれるようにしていきましょう。

ごくごく飲む

コップで一口ずつすすって飲めるようになったら、少しずつ連続飲みができるようになっていきます。

ストローで飲む

上唇と下唇でストローをはさんで飲めるようになることが望ましいです。

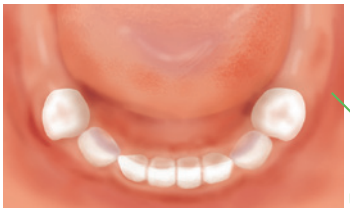
**「スプーン飲み」や「コップ飲み」を飛ばして、早期から「ストロー飲み」をすると、
哺乳のお口の使い方が残って、口腔機能が正しく発達しない可能性があります。**

Q&A

離乳完了後は大人と同じ食事でいいの？

離乳完了後は、幼児食の必要があります。
奥歯が生えそろうまでは、かたいものをしっかりかむことができません。
大人とほぼ同じ食事ができるのは4歳頃といわれています。

離乳完了後のお口



上下合わせて16本

この時期のお口の様子

奥歯が上下、左右に1本ずつしか生えていないため、かむ力が弱く、かたいものや繊維が多いものを食べることはまだまだ難しい時期です。
大人と同じ食事だと、処理することができず、「食べ物を丸のみする」などの間違った食べ方を覚えてしまいます。

食材のかたさ

奥歯と歯ぐきで、かみつぶせるかたさを心がけましょう。

乳歯が生えそろった頃

上下合わせて20本

この時期のお口の様子

乳歯が生えそろうのは3歳頃です。
奥歯が上下、左右に2本ずつ生え、かみ合わせも安定してきます。
この頃になると、ある程度かたいものや、繊維のあるものも食べることができるようになってきますが、食べ物をしっかりすりつぶして食べられるようになるのは4歳頃といわれています。

食材のかたさ

初めは大人が食べるよりも少しやわらかめで、徐々に大人と同じかたさに近づけていきましょう。

一般社団法人 石川県歯科医師会
〒920-0806
石川県金沢市神宮寺3丁目20番５号
TEL：076-251-1010(代)

令和５年３月発行