

## もぐもぐ・ごっくんが 上手になるために

生まれてすぐの赤ちゃんは教えられなくても、  
おっぱいを飲むことはできます。

でも、離乳食になるとベーッと出してしまうたり・・・

赤ちゃんにとって食べ物を噛みつぶして  
飲み込むことは練習が必要なんです。

上手に「もぐもぐ・ごっくん」できるように  
練習をしていきましょう。



## 5～6ヶ月 ごろ（ポターージュ状）

私たちは食べ物を飲み込むときには、必ず口を閉じて  
「ごっくん」とします。しかし、この時期の赤ちゃんは  
乳首をくわえたまま飲み込むことしか知りません。

口を閉じて「ごっくん」できるように  
練習をしていきましょう。

スプーンで下くちびるに合図をして、  
赤ちゃんの上くちびるが閉じたら  
スプーンをまっすぐ引き抜きます。

## 7～8ヶ月 ごろ（豆腐程度）

くちびるを閉じて舌を上あごに押し付け、食べ物をつぶせるよ  
うになります。これができるようになると、お口が「もぐもぐ」  
動いてみえます。

上あごになすりつけて食べさせたり、  
食べものを口の奥に入れ込むなどは、  
口を閉じる練習にならないので注意しましょう

## 9～11ヶ月 ごろ（やわらかめの肉団子くらい）

バナナなどの硬さのものは、歯ぐきや前歯でかじりとるようになります。水分はコップを使って飲むことができるようになります。少しずつ練習していきましょう。

食べ物を手で口に運び「手づかみ食べ」が始まります。

歯ぐきや前歯で  
噛み切ることができるように、  
少し大きめの食べ物を用意しましょう。

### ひと口メモ

- ★ 保護者が食べさせてあげるスプーンと、お子さんが自分で持つスプーンを用意しましょう。
- ★ 食べこぼしなどで床や洋服を汚すこともできます。新聞紙やビニールシートを敷くと後片づけが楽ですね。
- ★ お子さんの足が、床やこども用イスの補助版等につくような姿勢を作ってあげると、力が入りやすくなりもぐもぐが上手になります。成長に合わせて調節していきましょう。

## 乳歯をむし歯にしないために

- 離乳食のあとにはお水やお茶を飲ませたり、湿らせたガーゼを指に巻いて、口の中の汚れをとってあげましょう。
- 甘い食べ物、飲み物は覚えないのが一番です。（イオン水は病気の時だけにしましょう）
- 1歳を目安に、哺乳瓶や寝かしつけでの授乳は卒業していきましょう。
- 歯が生えてきたら、歯みがきを始めましょう。



乳児健診（3～4ヶ月健診）で配布した

「赤ちゃんの歯」も参考にしてください。

### こども歯科相談室

就学前のお子さんを対象に歯科健診を行っています。  
申し込み時期は市報等でお知らせします。  
お問い合わせは健康推進課まで。