

# 「吸う」から「かみかみ」へ

浜田市健康医療対策課



## 口を開いてごっくん

母乳や育児用ミルク以外の  
食べ物を飲み込むこと、  
舌ざわりなどに慣れましょう。



## 舌と上あごでつぶすもぐもぐ

(かたさの目安：豆腐くらい)

今までなめらかだったものに粒が混じると驚い  
て口から出してしまうときもあります。少しず  
つ粒混じりのものに慣らしていきましょう。



## 歯ぐきでつぶすかみかみ

食べ物を触ることで、食べ物への関心や食べる意欲が高まり、  
自分で食べる楽しさを体験していきます。  
つかみやすい形状のものを用意するなどして、手づかみ食べが  
しやすい環境を整えましょう。  
(かたさの目安：バナナくらい)



## 前歯でかじりとりばくばく

いろいろな食材、切り方（形や大きさ）、味つけ（うす味）で、  
さまざまな食の体験をしつつ、かむ力をつけていきます。  
(かたさの目安：肉だんごくらい)



前歯でかじりとれるよう、一口大ではなく、前歯でかじり  
取れるかたさ、大きさのものを用意してみるなど、「かみ  
かみのスイッチ」が入るような工夫をしてみましょう。

