

おくちの
相談室

【問い】離乳食を始める時期や、注意することを教えてください。（大村市、28歳女性）

【答え】赤ちゃんは離乳食を食べることで、唇の動きや舌の前後運動を覚えていきます。これらが上手にできないまま発育すると、顎や口の周りの筋肉の発育不良や歯列不正の助長にもつながりかねません。「食べる」という行為を取得していく過程で、使うべき筋肉や歯を正しく機能させることができれば、それに伴い骨や筋肉が正しい方向へ成長していきます。

離乳食を始められる赤ちゃんは▽首が据わって寝返りができる▽支えられながら5秒以上座ることができる▽スプーンを舌で押し出さない▽食べ物に興味を示す（よだれを出したり食べ物を見ると口を開けたりする）—ことが条件です。この時期に離乳を開始すると、赤ちゃんの食べるという行為の発達を促しやすいといわれています。

もりもとデンタルケア院長

（大村市西本町）

回答者
もりもと 森 本 みよ



離乳食始める時期は？

首据わり寝返りできたら

次に食べさせ方のポイントです。使用するスプーンは、捕食しやすいように浅く口に入りやすい幅のものが良いでしょう。まず下唇の真ん中にスプーンを触れさせて、赤ちゃんが口を開けるのを待ちます。口を開けたら中へスプーンを入れ、口を閉じるのを待ちます。口を閉じたら、そっとスプーンを水平の状態のまま引き抜きます。

その時、決して上唇にこすりつけて流し込んではいけません。赤ちゃんが自身で食べ物を認識して、それに合った処理を行おうとする一連の学習ができず、唇や舌の運動機能の発達を妨げてしまう恐れがあります。

食事を与える時の姿勢は、食べ物を咽頭に送りやすくするために、椅子の背板を少し後ろに倒して上体を後方に傾斜させます。口を開けた時に舌と床が平行になる角度が目安です。頭部まで後屈させないように注意してください。

今回は離乳食の初期についてでしたが、発達の時期に応じて大切なポイントがあります。歯科医院では、離乳食だけでなく子どもの発達全般について、さまざまな相談を受けることができます。気軽にご連絡ください。

質問をどうぞ

歯と口の健康に関する質問を受け付けます。県歯科医師会の先生方が回答します（直接本人に回答はしません）。症状などを分かりやすくまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記し、〒852-8601、長崎市茂里町3の1、長崎新聞社生活文化部「お口の相談室」係に送ってください。県歯科医師会のホームページは「8020ながさき」で検索できますので参考にしてください。