離乳食について

ここ数年、美しい口元で健康な子供を育てるために、口呼吸を鼻呼吸に変えることに力を入れているしのざき歯科クリニックですが、発育について勉強するうちに、呼吸だけでなく食育や姿勢なども重要なことが分かってきました。

妊娠中から大事なことは沢山あるのですが、今日は離乳食について少しお話したいと思います。まず卒乳ですが、12～15か月くらいまでが望ましいようです。赤ちゃんは大抵の場合、前歯の方が奥歯より先に生えてきます。３歳ごろになると乳歯も生えそろい、奥歯ですりつぶすことができるようになります。奥歯の乳歯が生えそろう前に硬すぎるものを与えると、よく噛まずに丸呑みする癖がついてしまいます。それまでは大人の指でつぶせる程度の食形態が望ましいです。そこから少しずつ練習を重ねて5歳くらいには大人と同程度の硬さのものが食べられるようになってきます。あまり早い時期から硬いものを食べさせ過ぎるのも、正しい食べ方を身に着けるにはよくないので気をつけましょう。

参考文献　『全身に目を向けて、変わる、広がる子どもの口腔機能を育む取り組み』クインテッセンス出版株式会社