

わくわく育児教室 こあらクラス  
(生後6~8か月ごろ)

## 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。