



食べて健康

# 幼児期のかむ食事

了する1歳半ごろから幼児食に移行します。幼児食は食べられる食材を増やすほか、手づかみ食べから食具を使って食べる、前歯でかじり奥歯ですりつぶすといった練習をしていくため、離乳食と同様に大きさを硬さに注意が必要で  
す。

かますに飲  
み込む場合は「かみかみし  
ようね」など声かけをし、  
奥歯を使ってかむ練習をし  
ましょう。

就学前には歯の生え替わ  
りが始まり、歯が揺れ動く  
ことで、一時的に硬いもの  
を嫌がったり、かめなくな  
味でもおいしくいただけ、

かむ練習にもなります。  
忙しい毎日の中で食事を  
作ることは大変ですが、食  
事が楽しいと思えるよう、  
お子さんの様子を見ながら  
対応していきます。

（岡本幸恵）

△第3土曜日に掲載

2歳半〜3歳ごろには20本の乳歯が生えそろい、前歯で自分の口に合った大きさに「かみ切る」、奥歯で「かみつぶす」ことを習得

いずれも1人分

県栄養士会ホームページ<http://www.e-dietitian.or.jp/>