

食べるのが むずかしい食材が あります。



■市販食品は表示をよく見ましょう

ベビー用のおやつなどに表示されている月齢を参考に、子どもの食べる能力の発達に応じたものを与えましょう。

■食品の形状に気をつけましょう。

プチトマト・キャンディチーズ・ぶどうなどは、気管に詰まりやすい大きさで、溶けにくいので、半分に切ったりしてひと手間かけてください。

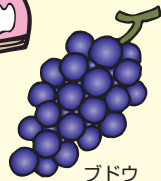
■落ち着いた環境で食事をしましょう。

普段はよく噛んで食べるような食材であっても、何かの拍子に、びっくりしたり、泣いたりすることで間違えて飲み込んでしまうことがあります。落ち着いた環境で食事ができるようにしてあげましょう。



キャンディー

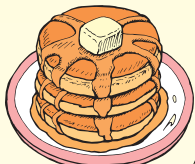
かまぼこ



ブドウ



フランクフルト



ホットケーキ



おでんの大根



煮込みハンバーグ

●●●●
しっかり噛んで
おいしく味わい、
食べる力を
育てましょう。
●●●●

事故を防ぐ食べ方の ポイント

- ひとくちの量は、無理なく食べられる量にしましょう。
- ひとくち入れたら、いつもより5回多く噛みましょう。ひとくち30回噛むのが目標です。
- しっかり噛んで、唾液とよく混ぜ合わせてから飲み込みましょう。

神奈川県／神奈川県歯科医師会

よく噛んで
おいしく
食べよう



ひとくち30回以上噛みましょう！
一日30品目以上食べましょう！

噛ミング30
(カミングサンマル)

奥歯が生えそろう までは



「食べる力」を育てましょう！

1～2
歳頃



1～2歳頃

奥歯が生えそわないため、硬いものはしっかり噛めません。無理に硬いものなどを与えると、丸のみや偏食などを起こす可能性があります。

噛まずに飲み込んだり、口から出してしまうのは、噛む力の発達に、食材や調理のしかたが合っていないからかもしれません。歯の生え方、食べる様子を観察しながら、食べさせましょう。

- 口に詰め込み過ぎていませんか？
- よく味わって食べていますか？
- 早食い、丸のみしていませんか？

3～5
歳頃



3～5歳頃

乳歯が全部生えそったこの時期は適度に噛みごたえのある食品を取り入れ、ゆっくりとよく噛んで食べるように習慣づけましょう。

1～2歳では食べるのが むずかしい食材

- 唾液を吸うもの：
パン、ゆで卵、さつまいも
- 硬すぎるもの：
かたまりの肉、えび、いか
- 口の中でまとまりにくいもの：
ブロッコリー、パラパラひき肉
- 弾力のあるもの：
こんにゃく、かまぼこ、きのこ
- うすくてペラペラしたもの：
レタス、わかめ
- 皮が口に残るもの：豆、トマト
- においの強いもの：にら、しいたけ



1～2歳では食べるのがむずかしい食材
があります。この中でどれでしょうか？



食べられる料理の例

- ・ おでんの大根
- ・ 煮込みハンバーグ

- ・ 卵焼き
- ・ コロッケ

- ・ 前歯が生える
- ・ 1本目の奥歯が生える
- ・ 乳歯が全部生えそろう

1～2歳

3～5歳

(小児科と小児歯科の保健検討委員会による)