

7か月～12か月ごろの
お子さまに！

～手づかみ食べはとても重要～

赤ちゃんにとって手づかみ食べはとても重要です。

食べ物を目で確かめて、手指でつかんで、口まで運び入れるという目と口の協調運動であり、摂食機能の発達の上で重要な役割を担います。

- 目で食べ物の位置や食べ物の大きさや形などを確かめます。
- 手でつかむことによって、食べ物の固さや温度などを確かめるとともに、どの程度の力で握ればよいかという感覚の体験を積み重ねています。
- 口まで運ぶ段階では、指しゃぶりや玩具をなめたりして、口と手を強調させてきた経験が生かされています。

摂食機能の発達過程では手づかみ食べが上達することによって、食器や、食具(スプーン、フォーク、箸)が上手に使えるようになっていきます。

また、【自分でやりたい】という欲求がでてくるので、自分で食べる！！という意欲を育て自分で食べる機能の発展を促していくことができます。

支援のポイント



① 手づかみ食べのできる食事にする

- ・ご飯をおにぎりにしたり、野菜をスティック状に切ったりするなどの工夫をする。
- ・前歯を使って食べる練習をする。
- ・自分なりの一口量を覚えてもらうように支援する。
- ・食べ物は子ども用のお皿に入れて、汁物は少量入れたものを用意する。

② 汚れてもいい環境を作る。

- ・エプロン、シート、新聞紙などを先に準備する。

③ 食べる意欲を尊重して育てる。

④ 食事は食べさせるものではなくて、食べるものであることを大人が認識して子どもの食べるペースを大切にす。

⑤ 食べる時間には必ず空腹にしてあげる。

手づかみ食べが進む7か月から12か月齢ごろは、手でつかめるものを何でも間違えて口の中に入れてしまう事から、誤飲や中毒、のどに詰まらせる窒息を起こしやすい時期でもあります。

危険なものは赤ちゃんの手に届かないように注意や工夫が必要です。

食物についても、【咀嚼が必要な、豆のような粒の大きいもの・硬いもの】や【粘りや弾性の強いもの】などは、手づかみさせるものからは除きましょう。



ウイルスに負けない体づくり
クリニック専売品
「オリーブX」
30粒入り: 3,300円
※詳細はスタッフがご説明します

笑顔トレーニング
お顔の筋トレは
選手メディスタイル
クリニックでご予約
いただけます。
笑顔トレーニングは
なでしこブランドに
認定されました。

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS
2030年に向けて
世界が合意した
「持続可能な開発目標」です

2 清潔な水と衛生
3 健康的な生活とウェルビーイング
5 性別平等
8 豊かになりつつある社会
11 持続可能な都市とコミュニティ
17 パートナーシップによる開発

未病対策への取組み
スポーツを通じて健康へ
ME-BYO

発行元：医療法人メディスタイル
葉山こどものための歯医者さん
TEL:046-8760311