

乳歯が生えそろう3歳頃になると、個人差はありますが、徐々に大人と同じ食べ物が食べられるようになります。この頃のお子様の食べ方には、2つのタイプの問題が見られることがあります。それぞれの特徴と対応について考えてみましょう。

タイプ1.

食事が早く、よく噛まずに飲み込んでしまう

お子様の食事の様子は…?

- 噛まないで飲み込む。
- 食事時間が短い。(30分くらいが目安)
- 口いっぱいほおぼる。



食事の環境は…?

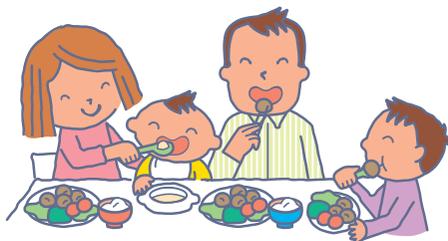
- 親が子どもに「早く食べなさい。」とせかしている。
- 子どもだけで食べることが多い。

Q よく噛むようにするためには、どうすればいいでしょうか

A 次のことに気をつけてみましょう。

- ◎ 食事時間にゆとりをもち、家族と一緒に楽しく食事をする中で、ゆっくり噛んで食べるように働きかけましょう。
- ◎ 味の濃い加工食品は控えめにしましょう。
レトルト食品、カップめん、スナック菓子などは、味が濃くうま味調味料が添加されているため、噛まなくても口の中に味が広がります。加工食品に慣れてしまうと、噛む習慣がつきにくくなります。

◎ 上手に噛んで飲み込むためには、お口の発育状態と、食べ物の大きさや形、かたさが適していることが大切です。お子様の年齢にあまりとらわれずに、お口の状態に合わせて、調理の工夫をしてみましょう。



タイプ2.

食べ物を口の中にためたまま、なかなか飲み込めない

お子様の食事の様子は…?

- 偏食で食が細い。
- 硬いものが噛めない。
- 食べることに意欲的でない。
- 食事に時間がかかる。



食事の環境は…?

- 子どもだけで食べることが多い。
- 親が偏食する。食事内容が偏っている。
- おやつをだらだら食べている。

Q かたいものでも噛んで飲み込めるようになるためには、どうすればいいでしょうか。

A 次のことに気をつけてみましょう。

- ◎ はじめは柔らかめのものを奥歯で噛むようにし、徐々にかたさを増していきましょう。
- ◎ 戸外でしっかり体を動かしておなかを動かせるようにしましょう。
- ◎ おやつは1日2回まで時間を決めて、食事に影響のない量を与えましょう。
- ◎ 家族で楽しく食事ができる環境を作りましょう。

◎ おやつの際に、やわらかめのスルメのような食べ物で、奥歯で噛む練習をするのもよいでしょう。

☆ お子様の食べ方が気になる時は、歯科医師、歯科衛生士、栄養士などの専門家に相談し、適切なアドバイスを受けましょう。

つよい歯で じょうぶな からだを つくりましょう!

(噛むことが気になるお子様のために)



広島県歯科衛生連絡協議会

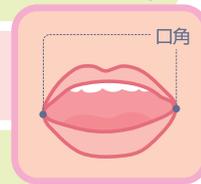
歯の状態を参考にした離乳の進め方ガイド

摂食嚥下機能の発達は個人差がかなりあるため、単純に生後の月齢で判断するのではなく、お口を観察して歯の生え方や、お口の動きなどを参考にする視点から解説します。

写真提供：なかもむら小児歯科医院 中村孝先生



各期月齢	出生	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月	11か月	13か月	15か月	18か月
食べる様子	●呼吸を止めなくても母乳等を飲み込むことができる	●口を閉じて「ゴックン」と飲み込む	●唇を閉じて食べ物を口の中に取り込む	●舌で押しつぶして食べる	●歯ぐきですりつぶして食べる	●歯が生えるにしたがって摂食嚥下機能が成熟していく					
舌の動き	●少し前に動く	●前後に動く	●前後に動く 上方にも少し動く	●前後、上下に動く 左右にも少し動く	●前後、上下、左右に動く	●さまざまな方向に動かし、頬・顎などと協調した動きができる					
唇の動き	●丸めることができる	●上唇は少しずつ動き出す 下唇は少し内転する	●上唇の動きが出てくる 下唇は内転する	●上下の唇がしっかり閉じて 扁平になる、薄くなる	●ねじれも加わり頬・舌・顎との協調した動きができるようになる	●意識的に自由に形を変えることができる					
口角の様子	●動かない (への字)	●あまり動かない (への字)	●あまり動かない (への字→水平)	●左右の口角が同時に縮む (水平)	●噛む側の口角が縮む (非対称)	●噛む側の口角がさらに縮む (非対称)					
食べ物の形態	●母乳や育児用ミルク	●ドロドロ状からベタベタ状の均一なもの	●ベタベタ状から豆腐くらいのかたさのもの	●豆腐からバナナくらいのかたさのもの	●歯ぐきでつぶせる程度の食べ物	●まだ少しやわらかい食べ物					



ポイント

哺乳期
哺乳するときにはお口の周りの筋肉の力が必要です。そのため哺乳ピンは、育児用ミルクが容易に吸うことができないような性状のものや、乳首の穴が小さめのものを使用するように留意しましょう。筋肉の発達が十分でなければ、将来歯並びに悪影響を与えたり、口呼吸になることなどが心配されます。

嚥下機能獲得期
「ゴックン」と飲み込みができるためには首が据わって、垂直な姿勢をとる必要があります。

捕食機能獲得期
唇・顎の閉鎖が可能になるため、唇で食べ物を口の中に取り込むことを覚える重要な時期です。スプーンなどを下唇や舌に当てると閉口し上下の唇で挟み取り込もうとします。

押しつぶし機能獲得期
舌を上顎に押し付けてつぶし、飲み込みやすい状態にします。その動きに合わせて顎も上下に動きますが、実際には噛んでいません。

すりつぶし機能獲得期
歯ぐきでつぶせないかたさの食べ物を与えた時、口の外に出せば問題ありませんが、噛まずに飲み込むこと（丸飲み）を覚えてしまうと、その後のステップの障害になります。適切なかたさの食べ物を選ぶことが大切です。

手づかみ食べ機能獲得期
手づかみで食べることで、食べ物の量・大きさ・かたさなどを認識し自分に適した一口量を自然に学習していきます。

食具食べ機能獲得期
自分で食具を使って食べる方法を学習していく大切な時期です。