
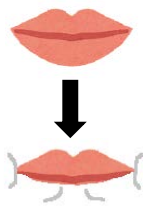
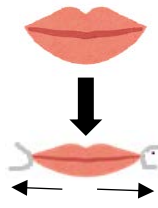
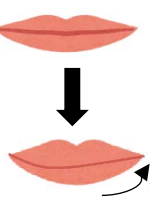




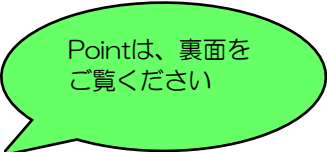




「かむ力」を育てましょう

昨年度、食生活アンケートを実施した際に「食事で困っている事」の中で「咀嚼について」の意見が多くありました。保育園でもしっかりかんで食べることができない子どもが増え、「よくかまずに飲み込む」「食べ物をなかなか飲み込めない」などの姿が見られています。乳児期は、食べる・飲み込むなどの口腔機能の基礎が作られる重要な時期です。離乳期の口の発達を知りそれに合わせた調理形態にすることで、咀嚼機能が発達し「かむ力」を育てる

<月齢ごとの口の動きと離乳食の進め方>

月齢	授乳期	離乳初期	離乳中期	離乳後期	離乳完了期
	0~4か月	5~6か月	7~8か月	9~11か月	12~18か月
形調態理	液体	なめらかにすりつぶした状態 (ポタージュ状)	舌でつぶせる硬さ (豆腐くらい)	歯茎でつぶせる硬さ (完熟バナナくらい)	歯茎でかめる硬さ (肉団子くらい)
食べる (飲み込む) 時の唇・舌の動き	唇の力が弱く半開きで、 上下の唇ともほとんど 動かない  舌の動きは前後運動が 中心	唇を閉じて飲み込む 上の唇の形は変えずに、 下唇が内側に入る  舌の動きは前後運動が 中心	食べ物を唇でしっかり取 り込めるようになり、唇 が薄く見える  舌は前後運動に加えて 上下運動(上あごに舌 押し付ける)ができるよ うになる	噛んでいる方の口角が 上がる  舌は前後・上下運動に 加えて左右の運動がで きるようになる(舌で 歯茎に食べ物をのせ る)	手指が発達し、少しず つ食べ物を自分の口ま で持っていけるようにな る 
食べさせ方		①くぼみの浅いスプーン の先に食べ物をのせ、軽 く下唇に触れる ②スプーンを下唇にのせ、 上唇が閉じたら水平に引 く	・スプーンを下唇にのせ、 上唇を閉じて、しっかり 取り込むまで待つ ・スプーンやお椀ですす り飲みを始める 	・前歯で少しずつかじり 取る練習をする ・手づかみで食べよう とする  	

「かむ力を育てる」 離乳食の食べさせ方のPoint

Point1 唇が閉じるのを待つ

口を閉じることは、上手に飲み込むために大切な事です。スプーンを口の奥まで入れてしまうと、舌を使った食べ方の練習ができないため、丸飲み込みの原因となります。また、なかなか口を閉じない、時間がないという理由で上あごにこすりつけたり、歯茎に引っ掛けるような食べさせ方をすると、唇を使って取り込む練習をすることが出来ません。

Point2 次の一口はごっくんが終わった後で

よく食べるから、時間がないからと言って、飲み込みを確認せずに次の一口を入れてしまったり、大きなスプーンで大量に口に入れてしまうと、咀嚼を十分にしないまま、飲み込む癖が付いてしまう原因となります。



Point3 すすり飲みで上唇のトレーニング

スプーン飲みができるようになったら、お椀からのすすり飲み、コップ飲み挑戦しましょう。

ストロー飲みは、味覚を舌であまり感じないままに飲めますが、すすり飲み・コップ飲みは舌で味わうという感覚を育てます。また、上唇を使いしっかり口を閉じて食べる習慣をつけるステップになります。

次号では、
『よくかむとよいことたくさん!』かむことの効果や
『かむ力UP』カミカミワンポイントを紹介します。



これはどうなの?Q&A



Q 月齢に合わせて離乳食を進めていけばいいの?

A

離乳食の進み方はかなり個人差がありますので、形態は月齢ではなく咀嚼能力に合わせる事が大切になります。進め方が早すぎる、例えば能力以上の硬い離乳食を早くから与えすぎると、舌を上手に使って押しつぶす動作が出来なかったり、咀嚼が十分ではないのに飲み込むようになります。また、いつまでも軟らか過ぎるものや刻んで小さくするだけの食事は、噛まずに飲み込む癖がついてしまい、咀嚼力が発達していきません。



Q 離乳食は完了!大人と同じ食事で問題はないですか?

A

離乳が完了していても、3歳頃(乳歯が生えそろう)まではかむ力は未熟なので、食べづらそうにしていたら、大きさや硬さを調節しましょう。3歳を過ぎると乳歯が生えそろう、ある程度硬いものも食べられるようになりますが、子どもの臼歯※は大人に比べて半分の本数なので、食材や調理法によっては、同じ硬さのものを食べるのはまだ難しいです。
※臼歯:奥歯でかみつぶしたり、すりつぶしたりする役割を担う歯。



Q 4歳になるのですが、軟らかいものしか食べません。どうしたらいいのでしょうか?

A

急にかみ応えのある食材を食べさせようとしても、咀嚼力が育っていないと、口から出してしまったり、飲み込めなかったり、丸飲み込みになってしまいます。

まずは、前歯で一口量を噛みきったり、奥歯でかみつぶす練習をしましょう。食材は軟らかくしすぎないようにし、少し大きめサイズのものから始めます。慣れてきたら、少しずつかみ応えのある食材を増やしていくと良いです。その際は飲み物などで流し込まないようにしましょう。