

# わんぱくだより 6月号

## ゆっくりよく噛んでおいしく食べよう

噛むことは、健康に生きるためにとても大切なことですが、子どもたちの咀嚼・嚥下の機能は、まだ未熟です。歯が生えそろっても噛む力が弱く、なかなか上手に食べることができません。家庭では、焦らずに、子どもの成長に合わせた食事支援をしましょう。

### 噛むことの大切さ

ゆっくりとよく噛むことは、将来の健康につながるだけでなく、様々なメリットがあります。反対に噛むことが苦手だと、誤嚥事故や、好き嫌いの原因になることがあります。

#### 噛むメリット

- 味覚が育つ
- 消化をたすける
- 食べ過ぎを防ぐ
- 運動機能の発達(食いしばる力)
- 歯並びをよくする
- 言葉をはっきりとする

#### 噛まないデメリット

- のどに食べ物が詰まる
  - 口の中に傷ができる
  - 魚の骨がささる
  - 大きな食べ物が呑み込めない
- ↓
- 嫌な体験・苦しい体験が好き嫌いを増やす

### 「上手に噛むことができるか」チェックポイント

前歯で自分に合った一口量をかじりとれていますか？



一口量が多すぎると上手に噛むことができません。

唇が閉じた状態で噛むことができますか？



口を閉じることで、舌を上手に使って食べることができます。

### 注意が必要な食品

子どもにとって、食べにくい食品は、丸飲みや、好き嫌いの原因になることがあります。適切な食事支援をするために、食品の噛みごたえや誤嚥しやすい食品を知っておきましょう。

| 噛みごたえ度 | 食品                                      |
|--------|---|
| 1      | プリン、じゃがいも(ゆで)、かぼちゃ(ゆで)、絹ごし豆腐            |
| 2      | バナナ、えだまめ(ゆで)、トマト(生)、たまご焼き               |
| 3      | ポテトチップス、たら(焼き)、納豆、食パン                   |
| 4      | りんご、こんにゃく、ごぼう(ゆで)、プロセスチーズ               |
| 5以上    | ごはん、わかめ、さけ(焼き)、きゅうり(生)、鶏もも(ソテー)、キャベツ(生) |

柳沢幸江「育てようかむ力」より

#### 窒息や誤食につながりやすい食品



球状の豆類



球状のミニトマト等



弾力があるかまぼこ等



水分が奪われるパン



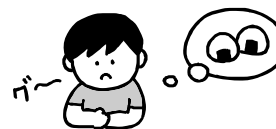
こんにゃくゼリー(ミニカップ)

### 調理の工夫

子どもにとって食べにくいものでも、子どもの口のサイズに合わせて切り、かじりとりやすくする等、調理を工夫することでしっかり噛むことができます。



### 食事支援のポイント



#### 食べる意欲を育てる

食べたい！という意欲がないと食べ進めることができないことがあります。空腹で食べることができる環境をつくりましょう。



#### やわらかいものばかり与えない

丸飲みを心配してやわらかいものばかり食べていると、噛む力が育ちません。噛むことに挑戦させましょう。



#### 一口ずつ丁寧に噛んで食べる

口に入れた食べ物が完全になくなるまで、次の一口を運ばせないようにすることが大切です。



#### 汁で流しこまない

汁と一緒に食べてばかりいると、噛まずに汁で流し込む習慣がついてしまいます。これもまた噛まない原因となります。



#### 食事に集中できる環境をつくる

テレビを見たり、近くにおもちゃを置くなどをせず、しっかりと食事に向き合うことができる環境をつくりましょう。

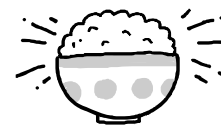


#### 一緒に食べる

人の手本が必要です。一緒に食事をしながら、よく噛んでいる様子を見せましょう。

### ごはんを噛む練習を！

毎日食べている「ごはん」は意外に噛みごたえのある食品です。噛めば噛むほど、甘みが増すので、咀嚼の練習をするのには最適です。



ゆっくりと噛んでいて、自然にごはんが呑み込めているようならOKです。

- 口のサイズに合った量を運んでいるか
- 口を閉じた状態で噛むことができるか
- 口の中にごはんがなくなるまで噛んでいるか