

よく噛んで食べる力を育てよう

「食べる機能」は、生まれてから学習して獲得する機能です。口腔・咽頭部の形態が著しく成長するのは乳幼児期。この時期に適切な食べ方を学ぶことで、それぞれの食べ物に応じた咀嚼や嚥下ができるようになり、それが、必要な栄養素の摂取につながります。「よく噛んで食べること」の目的は、健康的な食事をおいしく、楽しく、安全に食べること。発達段階を知って、適切な食事支援をしましょう。

★「よくある悩み」と「食べる機能」との関連

食べる機能が未発達な子どもに、食事を食べさせることはとても大変なことです。機能の発達には個人差があり、遅く感じたり、停滞しているように見えることもあり、心配は尽きません。食べる機能は、繰り返される食体験の中で育つもの。毎日の食事を「練習の機会」と捉えておらかな気持ちでサポートしましょう。

理由 1～2歳 ↓ 悩み	食べる機能との関連										理由 3～6歳 ↓ 悩み						
	かじり取るのが苦手 (手と口の共同作業)	舌の集める力や 頬の力が弱い	一口量が覚え られない	前歯部交換期で、 口唇の閉鎖が困難	6歳臼歯が生え始め、 噛むと痛い	食形態が咀嚼力に 合っていない	飲み込めない	うまく噛めない チュチュ食べ	遊び食べ	丸飲み		犬食い (姿勢が悪い)	こぼす	小食	偏食	食べるのが遅い	食欲がない
飲み込めない	☹️☹️	☹️☹️	☹️☹️	☹️☹️	☹️☹️							飲み込めない					
うまく噛めない チュチュ食べ	☹️☹️	☹️☹️	☹️☹️	☹️☹️	☹️☹️							飲み込んだ後、噛んだものが 歯と唇・頬の間に残る					
遊び食べ	☹️☹️	☹️☹️	☹️☹️	☹️☹️	☹️☹️							遊び食べ					
丸飲み	☹️☹️	☹️☹️	☹️☹️	☹️☹️	☹️☹️				☹️☹️	☹️☹️		丸飲み					
犬食い (姿勢が悪い)		☹️☹️	☹️☹️						☹️☹️	☹️☹️		姿勢が悪い					
こぼす	☹️☹️	☹️☹️	☹️☹️														
	☹️☹️	☹️☹️	☹️☹️	☹️☹️	☹️☹️							小食					
	☹️☹️	☹️☹️	☹️☹️	☹️☹️	☹️☹️				☹️☹️	☹️☹️		偏食					
	☹️☹️	☹️☹️	☹️☹️	☹️☹️	☹️☹️				☹️☹️	☹️☹️		食べるのが遅い					
	☹️☹️	☹️☹️	☹️☹️	☹️☹️	☹️☹️				☹️☹️	☹️☹️		食欲がない					

参考 「乳幼児の食べる力の発達チャート」 (東京都保健所)

★「食べる機能」を育てるコツ

・あせることなく、ゆっくりすすめる

子どもが上手に食べられないと「栄養が不足するのでは!？」と心配になることもあるでしょう。乳幼児期には、突然、食べることを拒否する時があります。今まで平気だったものを、嫌がって吐き出したり、飲み込まずに口内に溜めたり。そんな時には、無理強いしたり、食べ方に対して「〇〇をしてはいけない」と制止するのは逆効果。少し前の食形態に戻したり、自分で手に持って食べられるものにするなど、あせらず、おらかな気持ちで対応しましょう。

・食具の使用は、急がない

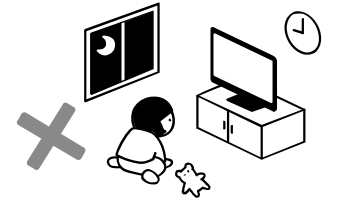
一口量が覚えられるまでは「手づかみ食べ」を続け、スプーン、フォーク、お箸へと進みます。食具の進み具合も、咀嚼・嚥下機能と同様に、個人差があります。食具を上手に使うことができず、食べることに集中できないこともあります。食具の使用は急ぎ過ぎず、楽しく食べることを優先しましょう。

・子どもにとって食べやすい形態に調理する

子どもの発達に合わせて、子どもの一口量に合わせた調理をしたり、一口量を前歯でかじり取れるように調理しましょう。また、子どもが「口を閉じて咀嚼ができる形」に調理することが大切です。口の中でまとまりにくい料理は、水分を足してやわらかくしたり、とろみをつけたり、食べやすい料理に混ぜるなどしましょう。

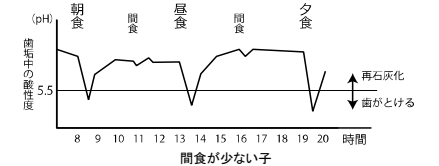
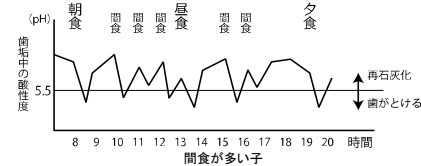
・生活リズムを整える

乳幼児期は、体をたくさん動かし、食事・睡眠のリズムを整えることが大切です。食べる機能に問題がなくても、甘いお菓子や飲み物で満腹になり食事に興味が持てなくなったり、睡眠リズムが崩れ、機嫌が悪くて、食べられなくなることもあります。



・歯の健康を保つ

虫歯は、子どもの食べる機能の発達を阻害する要因のひとつです。食後の歯磨きをしっかり行い、甘い食べ物に注意しましょう。また、喫食回数が多い程、歯垢中の酸性度が高くなり、虫歯が誘発されやすいため、時間を決めて食事をとることも大切です。



(財)8020推進財団「食育と子どもの健康」より

・自分でできた！を大切にする

上手に食べることができた時に褒めてあげると、「自分ができる」と子どものやる気アップにつながり、意欲的に食事を楽しむことができるようになります。

・周囲の大人が食事を楽しんでいる姿を見せる

子どもと一緒に食事をする時、「自分はいつ食べた?」といった感じで食事を終えてしまいがちですが、大人が心から食事を味わって食べる姿を見せることは、子どもに良い影響を与えます。子どもはとっても真似上手! 大人の食べる姿から、正しい食べ方を学びます。大人自身が、五感を働かせて食べることを楽しみましょう。

