



令和4年5月30日
ふたば保育園

～「食べる機能」に合わせた食事～

子どもは、大人が思ったように食事を食べてはくれないものです。特に乳幼児期では、食べる機能が未熟なため、上手に噛んだり、飲み込んだりすることができません。また、偏食やむら食い、小食など、保護者の悩みは尽きません。今回は、ストレスなく食事を楽しむために、「子どもの食べる機能」について学び、子どもの発達を理解しましょう。

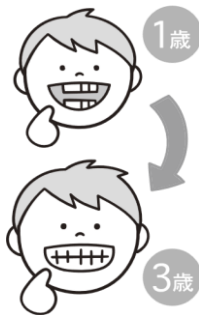
★子どもの口の中はどうなっているの？

大人は、食べるために必要な機能を備え、経験を積んでいるため、誰もが意識せずとも上手に食べることができます。その一方で、子どもは未熟で経験が少ないため、噛むことが苦手です。子どもたちは、日々「口の中の変化(機能発達)」の影響を受けながら、新しい食べ物に挑戦しています。周囲の大人は、頑張っている子どもをおおらかな気持ちで見守りましょう。



【口の中の変化】

- ・前歯が生えそろうのは1歳過ぎ
前歯を使って軟固形物を噛みきり、一口量を調整して口に取り込むことができるようになります。
- ・臼歯が生え始め、上下が噛み合うのは1歳半すぎ
離乳食が終わる時期ですが、奥歯が生えそっていないので、上手に噛むことはできません。
- ・乳歯が上下生えそろうのは3歳ごろ
生えそった乳歯でよく噛んで、唾液と混ぜ合わせ、味わう準備が整います。



★いつから大人と同じものが食べられるの？

6歳までは、食べる機能の習熟期と捉えて、対応するのがよいでしょう。乳幼児期の食の問題として「偏食」があげられますが、機能発達面からの「食べにくさ」が原因となっていることもあります。歯が生えそろうことで、噛むことができるようになりますが、実際には、口に取り込まれた食べ物を、その特徴に合わせて、噛む力や回数などを変えながら、上手にすりつぶす必要があります。これは食経験を重ねることで獲得できるものです。

調理法による「噛みごたえ」の違い ※育てようかむ力: 柳沢 幸江 少年写真新聞社 発行
・カレーライスの具: 「骨付き肉・大きめの乱切り(野菜)」は、「薄切り肉・さいのめ切り(野菜)」の3倍の噛みごたえ
・キャベツ: 「生のキャベツ」は、しっかりと煮た「ポトフの具のキャベツ」の7倍の噛みごたえ
・かまぼこ: 普通に切ったかまぼこは、みじん切りにしたかまぼこの2倍の噛みごたえ

★年齢に合わせた工夫をしましょう

- ・1歳から1歳半は「手づかみ食べ」ができる食事に。
「手づかみ食べ」は、目と手と口の協調運動で摂食機能発達において重要な役割を持っています。目で見て食べ物の大きさや形を確かめ、手でつかむことによって固さや温度を確かめ、口まで運び、口に入れた時の感覚と合わせていきます。
- ・1歳半から3歳は奥歯を使って噛むことができる食事に。
この時期は、奥歯が生える状態に合わせて、食べ物の固さ、大きさ、粘り気などを工夫する必要があります。子どもが噛まずに丸のみをしていたり、飲み込まずに口に食べ物をためてしまうような時には「まだ早かったな。」と察して、食べやすい形状に変えてあげましょう。
- ・3歳以降は、噛むことが楽しくなるような食事に。
歯が生えそろって噛むことができるようになっても、噛む力がまだ十分ではなく、たくさんの回数を噛む必要があります。噛み飽きてしまうことがないように、噛むことにより得られる感覚を子どもと一緒に楽しみましょう。



★その日の子どもの食べ具合に合わせて

★頑張り過ぎず、快く食事をしましょう



★心を込めた「声かけ」で、一緒に楽しく食事を

●1～2歳児の食べにくい食品例●

- 弾力性が強い(かまぼこ、こんにやく、いか、たこ) ⇒この時期は与えない
- 皮が口に残る(豆、トマト) ⇒皮をむく
- 口の中でまとまりにくい(ひき肉、ブロッコリー) ⇒とろみをつける
- ペラペラしている(わかめ・レタス) ⇒加熱して刻む
- 唾液を吸ってしまう(パン、ゆで卵、さつまいも) ⇒水分を加える
- 誤嚥しやすい(餅、こんにやくゼリー) ⇒この時期は与えない
- 噛みつぶせず、いつまでも残る(薄切りスライス肉※) ⇒たたく、切る

