



## 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、健康的な食事を美味しく、楽しく、安全に食べることです。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、心配は尽きませんね。食べる機能は、繰り返される食体験の中で育つものです。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。

### ポイント

#### 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。

##### 自分でできた！を大切に

上手に食べることでできた時に褒めてあげると、「自分ではできる」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。



	食べる機能との関連							
	理由							
 3~6 歳	かじり取るのが苦手・噛む力が弱い	（手づかみ食べの共同作業）	（食口を入るに過ぎない）	舌の集める力や頬の力が弱い	ひと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
悩 み								
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								
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								

参考：『乳幼児の食べる力の発達チャート』（東京都保健局）

