

講演「かむことの大切さ

～乳幼児期のかむ力を育てる食事～

講師 大阪樟蔭女子大学 健康栄養学部 健康栄養学科
管理栄養士・健康咀嚼指導士 上田 由香理氏



1. 咀嚼の効用

咀嚼することで、①味覚の発達②唾液がたくさん出る③脳の発達④口・あごの発達⑤口の周りの筋肉が鍛えられる⑥運動能力・体のバランス向上⑦肥満予防⑧安全に飲み込めるというような効用が認められる。しかし、最も新しい乳幼児栄養調査である平成27年度の調査時において、「離乳食について保護者が困ったこと」という項目で「もぐもぐ、かみかみが少ない」という悩みが上位に位置付けられている。

子どもが「安全に食べる」ことに対して考えていくにあたり、咀嚼能力が鍵となるが、離乳期の開始の遅れや、離乳期の不適切な進め方によって、生後18～24か月（咀嚼能力獲得の臨界期）までに咀嚼能力が獲得できなかった場合、3～4歳になっても咀嚼がうまくできないことが多いと考えられている。このような場合、離乳期につまずいている点を早く見つけ、再獲得していく必要がある。

子どもが「安全に食べる」ことに対して考えていくにあたり、咀嚼能力が鍵となるが、離乳期の開始の遅れや、離乳期の不適切な進め方によって、生後18～24か月（咀嚼能力獲得の臨界期）までに咀嚼能力が獲得できなかった場合、3～4歳になっても咀嚼がうまくできないことが多いと考えられている。このような場合、離乳期につまずいている点を早く見つけ、再獲得していく必要がある。

2. 食べる機能＝摂食（捕食・咀嚼）

嚥下機能とは？

食べる機能とは、つまり、摂食（捕食・咀嚼）・嚥下機能である。食物を口に取り込み、物性に合わせて口腔内で処理し、嚥下反射が出る位置まで移動させ安全に飲み込む仕組みである。

3. 子どもの食べる機能はどのように獲得されるのか？

◎固形食摂食機能について

まず、生後0～4か月までは捕食が十分にできず、また口腔内に入った食物を舌で押し出す動きが認められる。次に、固形食摂取機能発達の初期には、口唇を閉鎖しながら食物を取り込み、それをそのまま嚥下するという運動の練習が始まり、次第に上手になっていく。中期には、初期の運動がさらに上手になりながら舌の上方への動きで食物を押しつぶすことができるようになる。そして、後期には、舌の側方運動と下顎の咀嚼運動が加わり、口唇もさらに複雑な運動ができるようになる。この時期までで、固形食摂取機能の基本的な部分がほぼ完成する。

◎水分摂取機能について

水分を摂取させた場合、スプーンの方がコップよりも早期に対処できるようになる。

スプーンを使った場合には、生後6～7か月でスプーンの縁をはさむことができ、生後9か月以降になると舌突出もなくなり、こぼすようなこともなく水飲みが可能になる。なお、コップを使った場合には、生後10か月以降になると、コップの縁をはさんで連続した水飲みが可能になる。

これらによって、固形食摂食機能の方が水分摂取機能よりも早期に発達することがわかる。

4. 子どもの食べる機能の発達に合わせた支援とは？

咀嚼・嚥下機能は生後18～24か月までに獲得され、その後、歯や口、手指等の発達とともに発達する。これらは精神・運動発達と深く関連しており、個人差が大きい。よって、幼児期前半（乳歯が生え揃う3歳ごろまで）には、歯を使った咀嚼機能の基礎を食物の物性を通して獲得させる必要がある。つまり、与える食物の硬さ・大きさ・粘性などの調理形態を乳歯の萌出状況と食べる機能の発達（食べる姿の観察による評価）に合わせることはこの時期の食事環境において重要である。

そして、幼児期後半（乳歯列が完成する3歳ごろ以降）には、口に入ってくる硬さや大きさに応じて乳歯でよく噛んで唾液と混和して味わえる食べ方ができる準備が整ってくる。乳歯が生えそろったこの時期までによく噛んで食べる行動（望ましい咀嚼行動）を身に付け、集団食べを少しずつ経験しながら食事の楽しさと多くの食物のおいしさが経験できるような食事環境を整える必要がある。そのためには、かむことの効用を伝え「よく噛んで食べよう」と声をかけることや、噛み応えのあるもの（＝咀嚼回数の多い食べもの）を与える等の支援が効果的である。

児童福祉施設においては、関係職種が連携してミールラウンドを実施し、例示されたような食事の観察評価シートなどを活用していくことで、乳幼児の食べる機能の発達に合わせた支援につながっていく。

5. 食べ方の問題に対する対処方法

よくかまず丸飲みすることや、口にためたまま飲み込まないこと、また「チュチュ食べ」（いわゆる舌と上顎に食物をはさみ吸う）をすることや硬い物がかめないことなどの摂食時に問題を抱える乳幼児に対する支援を行うには、原因を丁寧に分析し、その乳幼児に応じた対応をしていくことが重要である。