

# 食べ方と食べ物でかむちからを育てる乳幼児の食事 ～かめない子・かむのがへたな子にしないために～

講師 大阪樟蔭女子大学 健康栄養学部健康栄養学科  
講師 上田由香理先生

今回の学習テーマは、

- ①離乳食のステップで、どこでつまづいているか見分けることが出来る
- ②スキルの手助けが出来る
- ③つまづいているところまで戻しての、対応が出来る

である。  
まず、離乳食の開始時期として重要な視点は、鼻呼吸が出来るかどうか。鼻呼吸が出来なければ、口が閉じられない。

次に咀嚼の効用として、様々なも子どもの変化を見やすい場所として

- ①口の周りの筋肉が鍛えられることにより、言葉の発音がはっきりする
- ②噛みしめると腰が安定するので、体の調整力が上がり、運動能力やバランスが向上する。  
逆に、咀嚼力の弱い子はふわふわ歩くことが実体験から感じる。

子どもの咀嚼に関する現状と課題として、「噛まない」「噛めない」など色々と指摘されるが、近年柔らかい食品が増加し、噛む必要がなければ噛まなくなり、軟らかい食品を好むようになることが問題である。乳歯は20本生えそろえば、ある程度の物は食べられると考えられている。

咀嚼・嚥下機能は18～24か月までに獲得されるが、個人差が大きい。そのため個々の発達に合わせた支援が必要となる。幼児期後半(3～5歳)に咀嚼機能が習熟する。その頃に乳歯列が関係することとも関係が深い。子どもにとっての咀嚼機能の発達支援の在り方は食環境を支援することにつながる。

支援のための子どもの食事評価の観点は、複数あるも今回のテーマに沿った観点では、

- ①その食事が、その子の摂食機能の発達に見合っているか(口唇・手指・腕等)
- ②介助(介け方)は適切かの2点となる。

軟らかい食材→舌でつぶす→つぶれないものは噛む→歯に付着したものを舌でとって食塊形成する→送り込むの一連の動作を、分割して習得するのが「離乳食」である。このような咀嚼～嚥下までのスタンダードな動きについては、安全な一口量を口の中に入れることができる事が前提である。

離乳食の開始の遅れや離乳期の不適切な進め方で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。解決策として、離乳期につまづいている点を早く見つけ、やり直す必要がある。ただし、やり直す時に何が支障となるかを理解しておかなければ、やり直しても食べ

てもらえなくなる。現在食べている味付けのまままで、食事形態をつまづいている状態まで戻すという考え方である。単に戻してしまうと、味気ないため食べない。

具体的な体の発達と食べる力の発達については、

- ①哺乳反射による乳汁摂取  
探索(乳探し)反射・吸吮反射・舌の突出があり、指しゃぶり、おもちゃ舐めなどの行動により哺乳反射の減弱を助け、口の随意的な動きを促す。このことにより、乳児嚥下から成人嚥下に変化し、唇や顎を閉じながら飲み込むことが出来るようになる。

- ②離乳の開始  
首のすわりがしっかりしており、ふらふらせずに膝の上に座れるのが目安となる。開始食とし、かゆなどを滑らかにすりつぶした状態(ペースト状)のものが適切である。

- ③離乳完了  
形ある食物をかみつぶすことができる。熱量や栄養素の大部分が、母乳または育児用ミルク以外の食物からとれることが目安である。月齢期で表現すると次のようになる。

<5～6か月ごろ 嚥下機能獲得期>  
ゴックン舌食べ期(食べ始めの頃)

食べ方として舌の手前から奥にもって行くので、しっかりとしたペーストにした方がよい。食べる力が弱い場合は、液体に近い方がよい。

<5～6か月ごろ 捕食機能獲得期>  
舌食べ期(取り込み・舌の前後運動)(口唇を閉じて飲み込む頃)

食べ物をスプーンから取り込む。一口量のコントロール。

<7～8か月ごろ 押しつぶし機能獲得期>  
(舌と上顎で押しつぶす頃 モグモグ/アギアギ期)

口の前の方を使って食べ物を取り込み、舌と上あごでつぶしていく動きを覚える。

<9～11か月ごろ 咀嚼(すりつぶし)獲得期>  
舌と上顎でつぶせないものを歯ぐきの上でつぶすことを覚える。

<12～18か月ごろ 歯ぐきかみ期 離乳食完了>  
手づかみ食で、自分で食べる準備をする。口へ詰め込みすぎたり、食べこぼしたりしながら、一口量を覚える。

その後、体の発達・食べる力の発達・運動機能の発達と関連して、腕の動かし方、椅子の座り方、スプーンの握り方が段階を経て変化し、箸習得手前のペングリップに発達していく。

(文責 福祉 河合昌子)