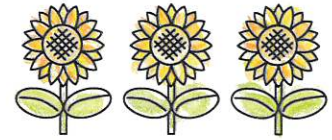




## 噛む力を育てましょう



最近、しっかり噛んで食べることができない子どもたちが増えています。

噛むことは、健康にとって大切なことです。

子どもの摂取機能の発達を理解し、また子どもの食べる姿噛み方・飲み込み方）を観察しながら、噛む力を育てる支援をしていきましょう。

## 幼児期の摂食機能



### 1 離乳食から幼児食への移行が重要

1歳過ぎから3歳にかけて乳歯列が完成します。乳臼歯が生えてくる時期や噛み合わせが安定して噛む力が発達する時期は個人差が大きく、月齢だけで食事の形態を決めることができません。

#### ①乳児期の食べ方を観察、評価しながら幼児食へ移行しましょう

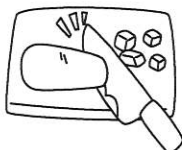
- ・唇を使って食べ物をとっていますか？
- ・歯と歯茎で噛みつぶし、唾液と混ぜ合わせて飲み込んでいますか？



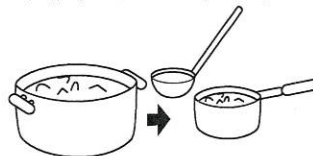
#### ②子どもの機能発達に合わせた形態で食事を提供

- ・子ども用の食事を用意

切り方



大人からのとりわけ



大人と全く同じ料理を食べることができるようになるのは、小学校入学ぐらいの年齢です。

### 2 噛まない要因

子どもの食べ方を観察しながら上手に噛むことができない要因を分析し、支援していきましょう。

#### ① 機能的な要因・機能的な発達が未熟なケース

食べ物を口に詰め込み、噛むことができないことがよくあります。

- 前歯で適切な「一口量」をかじりとらせましょう。
- 舌に食べ物をのせ、唇が閉鎖していからスプーンや箸を抜くように支援しましょう。



#### ② 歯の形態的要因

むし歯により痛みで噛めないことがあります。

→口腔内の状況を把握して、原因を除去しましょう。



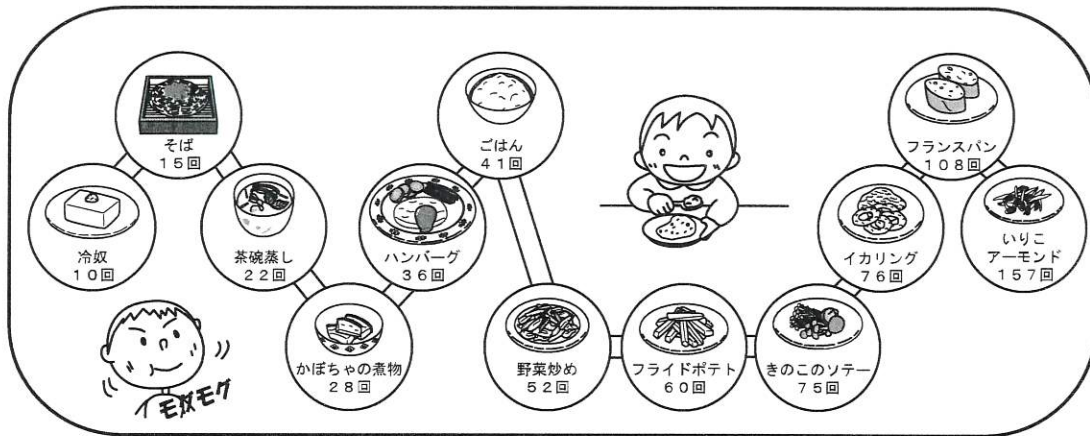
#### ③ 生活習慣的要因

「食べる気がなく、かまない」ということがあります。

- 食事時間、睡眠時間、遊びなどの生活習慣を見直しましょう。
- 空腹で食べることができる環境を作りましょう。



## 料理別咀嚼回数



ゆっくり噛んで食べれる玄米菜食おすすめです

料理別咀嚼回数ガイド 風人社より抜粋

卑弥呼の歯がいーぜ（日本咀嚼学会）

良く噛んで食べることの効用「卑弥呼の歯がいーぜ」という標語

ひ： 肥満防止      み： 味覚の発達      こ： 言葉の発音がはっきり

の： 脳の発達      は： 歯の病気予防      が： がんの予防

い： 胃腸快調      ぜ： 全力投球

昔に比べてかむ回数、食事時間が大きく減っています。



滋神奈川歯科大学斉藤教授による

復元食による咀嚼回数と食事時間

|      | 咀嚼回数 | 時間(分) |
|------|------|-------|
| 弥生時代 | 3990 | 51    |
| 江戸時代 | 1465 | 22    |
| 現代   | 620  | 11    |



子育て支援クッキング教室お知らせ

8月1日(土)13時～15時

★ うどん作り

