

ゆっくりよく噛んでおいしく食べよう

噛むことは、健康に生きるためにとても大切なことですが、子どもたちの咀嚼・嚥下の機能は、まだ未熟です。歯が生えそろっても噛む力が弱く、なかなか上手に食べることができません。家庭では、焦らずに、子どもの成長に合わせた食事支援をしましょう。

噛むことの大切さ

ゆっくりよく噛むことは、将来の健康につながるだけでなく、様々なメリットがあります。反対に噛むことが苦手だと、誤嚥事故や、好き嫌いの原因になることがあります。

噛むメリット

味覚が育つ
消化をたすける
食べ過ぎを防ぐ
運動機能の発達(食いしぼる力)
歯並びをよくする
言葉がはっきりとする

噛まないデメリット

のどに食べ物が詰まる
口の中に傷ができる
魚の骨がささる
大きな食べ物が呑み込めない
↓
嫌な体験・苦しい体験が好き嫌いを増やす

「上手に噛むことができるか」チェックポイント

前歯で自分に合った一口量をかじりとれていますか？

唇が閉じた状態で噛むことができますか？



一口量が多すぎると上手に噛むことができません。



口を閉じることで、舌を上手に使って食べることができます。

注意が必要な食品

子どもにとって、食べにくい食品は、丸飲みや、好き嫌いの原因になることがあります。適切な食事支援をするために、食品の噛みごたえや誤嚥しやすい食品を知っておきましょう。

噛みごたえ度	食品
1	プリン、じゃがいも(ゆで)、かぼちゃ(ゆで)、絹ごし豆腐
2	バナナ、えだまめ(ゆで)、トマト(生)、たまご焼き
3	ポテトチップス、たら(焼き)、納豆、食パン
4	りんご、こんにやく、ごぼう(ゆで)、プロセスチーズ
5以上	ごはん、わかめ、さけ(焼き)、きゅうり(生)、鶏もも(ソテー)、キャベツ(生)

柳沢幸江「育てようかむ力」より

窒息や誤食につながりやすい食品



球状の豆類



球状のミニトマト等



弾力があるかまぼこ等



水分が奪われるパン



こんにやくゼリー(ミニカップ)

調理の工夫

子どもにとって食べにくいものでも、子どもの口のサイズに合わせて切り、かじりとりやすくする等、調理を工夫することでしっかり噛むことができます。



食事支援のポイント



食べる意欲を育てる

食べたい！という意欲がないと食べ進めることができないことがあります。空腹で食べることができる環境をつくりましょう。



やわらかいものばかり与えない

丸飲みを心配してやわらかいものばかり食べていては、噛む力が育ちません。噛むことに挑戦させましょう。



一口ずつ丁寧に噛んで食べる

口に入れた食べ物が完全になくなるまで、次の一口を運ばせないようにすることが大切です。



汁で流しこまない

汁と一緒に食べてばかりいると、噛まずに汁で流し込む習慣がついてしまいます。これもまた噛まない原因となります。



食事に集中できる環境をつくる

テレビを見たり、近くにおもちゃを置くなどをせず、しっかりと食事に向き合うことができる環境をつくりましょう。

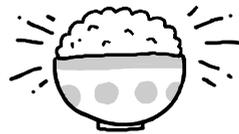


一緒に食べる

人の手本が必要です。一緒に食事をしながら、よく噛んでいる様子を見せましょう。

ごはんを噛む練習を！

毎日食べている「ごはん」は意外に噛みごたえのある食品です。噛めば噛むほど、甘みが増すので、咀嚼の練習をするのに最適です。



- ・ 口のサイズに合った量を運んでいるか
- ・ 口を閉じた状態で噛むことができているか
- ・ 口の中にごはんがなくなるまで噛めているか

ゆっくりと噛んでいて、自然にごはんが呑み込めているようならOKです。