

乳幼児の食べる力の発達チャート

乳児期から離乳期を経て
ひとりで食事ができるようになるためには
発達段階に応じたサポートが必要です。

発達は一人ひとり違ってきます。

チャートを参考にゆっくり、楽しんで食べる練習を!

内容

1 体の発達・食べる力の発達

- ①乳児期から離乳の準備ができるまで…生まれてから1歳ごろ
- ②離乳から食べる力の基礎ができるまで……1歳から3歳ごろ
- ③ひとりで上手に食べる力がつくまで……3歳から6歳ごろ

2 食べる力をつけるQ&A

- ①楽しい食事をしていますか?
- ②哺乳びんからコップへステップアップ
- ③手づかみ食べ
- ④食具の上手な使い方
- ⑤ぶくぶくうがい上達法
- ⑥口腔周囲の過敏と拒否

3 もっと詳しく知りたい人に



子育て支援に携わる施設関係者の皆様へ

発行によせて 乳幼児の食べる力の発達チャート

障害児の食べる力の発達について、さまざまな問題が指摘され、障害児の食べる力の育成支援が図られてきていますが、まだまだ地域や施設ごとで取組に違いがあり、一般的に普及されているとはいえない状況です。

障害児だけでなく、心身の発育、発達に問題のみられない子どもにおいても食べる力が備わっていない場合が増えているとの指摘もあります。

食べる力は自然に身につくものではなく、心身の発育や歯の生え方等の口腔の発育に応じた適切な食べ方育成の支援が必要です。

障害の有無にかかわらず、子どもの発育、発達は早い子、遅い子様々で時には停滞しているように見えることもあります。

育児情報の多様化により、中には、機能に問題がないにもかかわらず、食べる力が年齢にあっていないと不安に思う保護者もみられます。

また、機能に問題がなくても、甘いお菓子や飲み物で満腹になり食事に興味がもてず、硬い食べ物を嫌がるなど食事環境が影響し、食べる力に問題がみられることもあります。

このチャートは、毎日の食事で楽しく食べる力をつけるために、哺乳期から離乳期を経て、ひとりで食事ができるようになるまでの発達の過程を食べる力、口腔機能発達について年齢別に把握できるようにつくりました。

発達は一人ひとり違ってきます。

チャートは、あくまで目安です。

子育て支援の立場にある関係者各位におかれましては、おいしく食べる環境を整えてゆったり、楽しんで食べる練習をするために保護者への支援の参考にしてください。

また、地域で食べる力を育てることに興味を持って指導する歯科医や小児科医も増えています。

ご心配なときは、専門家に相談することも大切です。

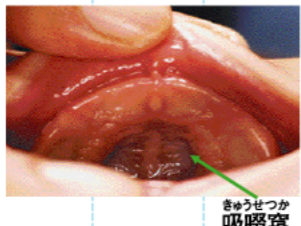
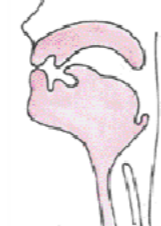

作成にあたり、昭和大学岩間先生をはじめ、ご協力いただきました皆様に心から感謝するとともに、このチャートについて、ご意見、質問、感想などを下記保健所歯科担当までお寄せくださいますようお願い申し上げます。

平成18年3月

東京都西多摩保健所
東京都八王子保健所
東京都南多摩保健所
東京都町田保健所

東京都多摩立川保健所
東京都多摩府中保健所
東京都多摩小平保健所
東京都島しょ保健所



体の発達・食べる力の発達 ①乳児期から離乳の準備ができるまで

	1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月	11か月	1歳(12か月)	
発育 心身の	声を出す 頭を上げる		ガラガラを握る 首のすわり		声の方に振り向く	寝返りをする	積み木を持ちかえる		ママなど連続音をだす		バイバイをする つたい歩き		
発育 口腔形態の 発育・歯の萌出		哺乳に適した形態 ● 上あごは平たく、上下の歯ぐきも低い(口腔内が狭い) ● 上あごの中央部に丸い凹み(吸啜窩)がある					上あごと下あごが合わさるようになる 乳歯が生え始める			乳前歯が上下4本ずつ 8本の歯が生えそろう			
摂食・嚥下機能発達	哺乳反射*1 嚥下反射*1 哺乳反射・嚥下反射による単純な乳児嚥下*4 口の中は狭く、乳首を固定し、哺乳しやすい形態になっている					成人嚥下獲得期 舌が前後に動くようになり、食べ物を口のために、舌でのどの奥に送り、飲み込めるようになる。 ● 飲み込む時に下口びるが内側にめくれ込むことが多い ● 口角はあまり動かない ● 口びるを閉じて飲み込む ● あごの動きがみられるようになる		押しつぶし機能獲得期 舌を上あご(上の前歯の後ろのザラザラのところ)に押し付け、豆腐のような柔らかさのものをつぶすことができるようになる。 ● 舌の前後に上下運動が加わる ● 数回もぐもぐした後、あごが止まり、上下の口びるがしっかり閉じこむ ● 左右の口角が強く引けることにより、上下の口びるが薄くなる		すりつぶし機能獲得期 舌が前後、上下のほか、左右の動きがでて、指でつぶせる硬さの食物を唾液と混ぜ合わせ、口びるを閉じたままあごを上下動させ歯ぐきですりつぶす。 ● 舌の左右運動 ● 下あごの側方運動 ● 上下の口びるがねじれながら協調 ● 咀嚼側の口角が引かれる		自食準備期 座位で、手と口の協調運動や歯を使う練習等を通して、自分で食べる準備をする。	
	効率よい哺乳ができる 指しゃぶりが始まる 自分の意思で哺乳を行える					玩具などをなめる		水分を介助でスプーンから一口飲みできる Q&A②参照		水分をコップから一口飲みできる 手づかみ食べ*6 玩具かみ			
調理形態	哺乳期		離乳食準備期		離乳食初期	離乳食中期		離乳食後期		自立期			
	母乳・粉ミルク		液体(果汁・スープ)		ドロドロ状(ポータージュ)	舌でつぶせる硬さ(豆腐)		歯ぐきでつぶせる硬さ(バナナ)		歯ぐきでつぶせる硬さ(肉だんご)			
育てるポイント						● 平スプーンを下口びるのにせ上口びるが閉じるのを待つ。(Q&A④参照)		● スプーンを下口びるのにせ上口びるが閉じるのを待つ。		● 指でつぶせる柔らかさで、形のある食物を介助者が手で持って、前歯を使ってかじり取らせ、かみ切らせる。		● 柔らかで形の大きな食物を介助者が持ちかじり取らせる。ぐちゃぐちゃ遊びをたくさんさせる。	
						● 平スプーンを下口びるのにせ上口びるが閉じるのを待つ。(Q&A④参照)		● スプーンを下口びるのにせ上口びるが閉じるのを待つ。		● 指でつぶせる柔らかさで、形のある食物を介助者が手で持って、前歯を使ってかじり取らせ、かみ切らせる。		● 柔らかで形の大きな食物を介助者が持ちかじり取らせる。ぐちゃぐちゃ遊びをたくさんさせる。	
問題点と原因						● 拒食 ● 口の周りを触られるのを嫌がる(過敏*2) ● 誤嚥 ● 哺乳反射*1等(原始反射)の残存		● チュチュ食べ*7 ①② ● 食物や舌がでてくる ① ● 水分を口角からこぼす、コップでむせる ①②		● 口にためて飲み込まない ②③ ● 食物が口腔前庭*8に残る ①②③ ● 丸飲み*9 ①②③			
						● 食物を取り込むときに口を大きく開けすぎる(過開口) ● 食物を取り込むときに舌を突出してこぼしてしまう(舌突出*3) ● むせ ● 乳児様嚥下*4 ● 逆嚥下*5 ● 舌で食べ物を押し戻す		● ①押しつぶしの練習不足 ● ②舌を上あごに押し上げて集めて飲み込む力が弱い ● ③咀嚼がまだ上手でないため					

[語句の説明]

*1 哺乳反射・嚥下反射:意志とは関係ない本能的な飲み込む動き
 *2 過敏:Q&A⑥参照
 *3 舌突出:舌の上下の動きが獲得されていないため食物が入ってくると舌が前後に動き突出してくる
 *4 乳児嚥下と乳児様嚥下:舌突出型嚥下である乳児嚥下は、新生児期や離乳初期では正常な動きであるが、乳児嚥下が成人嚥下に移行できず年長になっても残っている場合、乳児様嚥下という
 *5 逆嚥下:舌根部を押し下げて嘔吐の動作に似た動きで舌の奥を広げ、食物を落とし込むような嚥下
 *6 手づかみ食べ:器具を使わず、手づかみで口に食物を運ぶ。一口量を覚えたり、手指の握りや手と口の協調運動の発達を促し、かみ切る力をつける(Q&A③参照)
 *7 チュチュ食べ:おっぱいを飲むようにチュチュという動きで食物を飲み込もうとする食べ方。口腔機能の発達に調理形態があていない機能の面からと、食事の強要、外遊びの不足などストレスがたまり心理的な面からチュチュ食べがおこることもある。心理面からおこっている場合は、生活全体を見直す必要がある
 *8 口腔前庭:3~4歳ページ写真参照
 *9 丸飲み:固形食をかまさないで大きいまま飲み込む。咀嚼しないので、食物を味わうことが困難となりやすい

体の発達・食べる力の発達 ②離乳から食べる力の基礎ができるまで

	1歳1か月	1歳2か月	1歳3か月	1歳4か月	1歳5か月	1歳6か月	1歳7か月	1歳8か月	1歳9か月	1歳10か月	1歳11か月	2歳0か月	2歳1か月	2歳2か月	2歳3か月	2歳4か月	2歳5か月	2歳6か月	2歳7か月	2歳8か月	2歳9か月	2歳10か月	2歳11か月	3歳0か月
心身の発達	鉛筆を持って書きたがる		ひとりで上手に立っている		上手に歩ける		簡単なお手伝い		四つの積み木で塔をつくる		階段をのぼる		二語文		上着などを脱ぐ		靴をはく		指示に従う		手を洗ってふく		1秒片足で立つ <small>デンバー式発達テスト(75~80%)</small>	
口腔形態の発達・歯の萌出	上下4本ずつ8本の歯が生えそろう		第一乳臼歯、乳犬歯が生え始める		第一乳臼歯		乳歯の数 12~16本そろう						乳歯の数 18~20本そろいだす										20本生える(乳歯列完成期)	
摂食・嚥下機能発達	<p>自食準備期</p> <p>手や腕の動きの未熟さを補うようにして顔や口が動きを合わせ、自食に向けての機能を獲得する時期。顔を動かさずに食物を口びるの中央で捕らえることができるようになる。</p> <p>手づかみ食べ</p>  <p>横から入れ込む 手のひらで押し込む 前から捕れる 3指で捕り込む</p> <p>水分をコップで飲むことができる Q&A④参照</p> <p>玩具かみ</p>												<p>食具食べ機能獲得期</p> <p>摂食機能がほぼ完成し、上手になる</p> <ol style="list-style-type: none"> 口びると前歯で上手に食べ物を取り込む(捕食) 奥歯で食べ物をかむことができる(臼歯咀嚼) 成人嚥下 自分で食器、食具を使用し食べる(自食) <p>フォークを横から取り込む → 正面から入る</p>  <p>横から 正面から 3指握り</p> <p>スプーン、フォークが上手に使えるようになる</p> <p>おはしを持ちたがる おはしの練習開始の目安</p> <p>フォークが3指握りで使えるようになってからおはしを練習しましょう</p>											
調理形態	<p>自立期 軟食から幼児食準備期</p> <p>ごはん 軟飯</p> <p>かぶ、かぼちゃ、大根、ごぼう、にんじん、さつまいもを大きめに軟らかく煮る。</p>												<p>自立期 軟食から幼児食期(大人と全く同じ食形態は無理)</p> <p>3指握りでスプーンを上手に使える練習になる形態の食物は……</p> <p>すくったとき、ある程度まとまってスプーンにのるヨーグルトやグラタンなどプリンのような硬さのものは混ぜてくださいあげましょう。</p> <p>食べにくい物は、水分を足して軟らかくする、とろみをつける、食べやすい食品に混ぜるなどの工夫を…</p> <p>薄くて、歯肉や上あごにくっつきやすいわかめ、くしゃくしゃにして食べにくい、しいたけなどのきのこは、小さく刻んで卵焼きなどに混ぜる。</p>											
育てるポイント	<p>・目、手、口の協調運動を覚える。食物を手で持ち一口量*2をかじり取る練習をする。</p> <p>・スプーンが上手になってからフォークを使う。一口量を覚えらるまで、手づかみ食べを続ける。</p>												<p>握り方 手掌握り*4 → 3指握り(下手持ち)=自分から変えていく</p> <p>・好き嫌い、遊び食べなど食事の問題がでてくるので注意する… Q&A①参照</p> <p>・食事の食形態が難しく口の中で上手に処理できないと、お菓子のほうがかんで飲み込むのが楽なのでお菓子ばかり食べるようになることもある。</p>											
口腔機能発達上の問題点と原因	<p>・うまくかめない ①②</p> <p>・丸飲み ①②③</p> <p>・こぼす ①②③</p> <p>・飲み込めない ①②</p> <p>・チュチュ食べ ①②</p> <p>・遊び食べ ①②</p> <p>・犬食い*3 ②③</p> <p>① かむ力が弱い、かじり取りの練習不足</p> <p>② 手づかみ食べの練習(手と口の協調動作、一口量の獲得)が足りない</p> <p>③ 食具を使うことが上手でないため奥へたくさん食物を入れてしまい、食べるのが大変なため</p>												<p>・うまくかめない ①②</p> <p>・丸飲み ①②③</p> <p>・食具で押し込む ②③</p> <p>・こぼす ②③</p> <p>・飲み込めない ①②③</p> <p>・遊び食べ ①②③</p>											

[語句の説明]


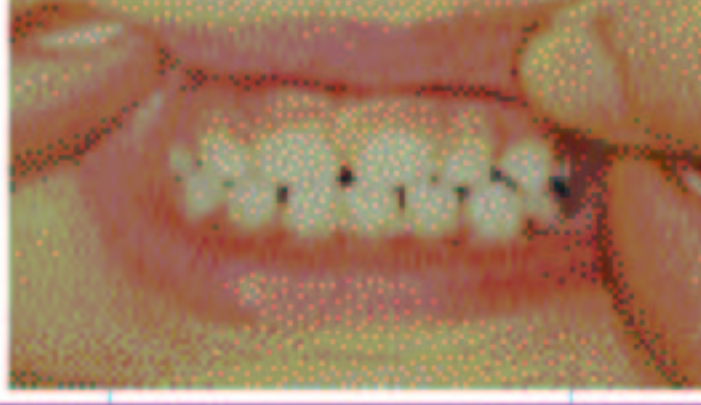
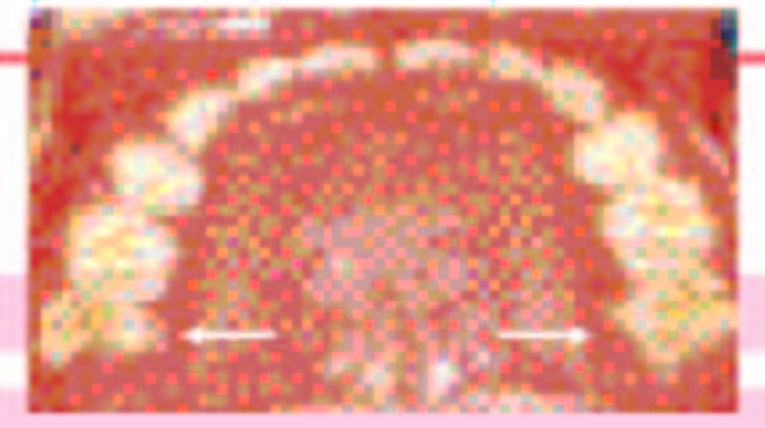
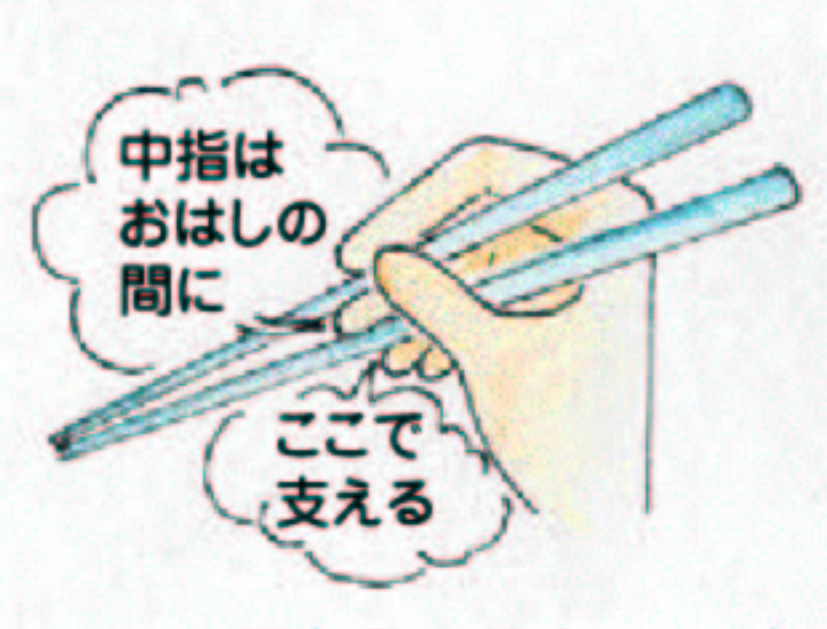



*1 食具:スプーン、フォーク、おはしなど食物を口まで運ぶ道具(Q&A④参照)

*2 一口量:最も咀嚼、嚥下しやすい、一口で食べられる適切な量

*3 犬食い:口に食べ物を運ばず、食器に顔を近づけて次々食べ物を入れ込んで丸飲みする。姿勢が悪くなり、丸飲みで消化が悪くなる。

*4 手掌握り:手のひらでスプーンの柄杓部を丸づかみする持ち方

体の発達・食べる力の発達 ③ひとりで上手に食べる力がつくまで

	3歳1か月	3歳2か月	3歳3か月	3歳4か月	3歳5か月	3歳6か月	3歳7か月	3歳8か月	3歳9か月	3歳10か月	3歳11か月	4歳	4歳6か月	5歳	5歳6か月	6歳	6歳6か月	
心身の発達	手を洗ってふく				ボタンをかける				片足跳びができる		空腹・疲労・寒い理解		丸の模写をする		三単語の定義		物の素材の理解	
口腔形態の発達・歯の萌出	20本生えそろう(乳歯列完成期)				20本(乳歯列安定期)				乳歯列安定期		あごの発育により、口腔容積が増大し歯列に空隙(すき間)ができる		第一大臼歯*2が生える		下の前歯が生えかわる			
摂食・嚥下機能発達	食具食べ機能獲得期												食具食べ機能完成期					
	自分で食事ができる												自分で食事ができる					
	食事中歩きまわらずに座って食べられる												食事中歩きまわらずに座って食べられる					
	集団での食事に関心を持つようになる												集団での食事に関心を持つようになる					
	おはしでの食べさせ方の工夫 最初はフォークのように突き刺して使うこともあるが、ほめながら正しい持ち方を教えていく。正しいおはしの持ち方ができる目安は5、6歳												 <p>中指はおはしの間に ここで支える</p> <p>握りばしの注意</p> <p>正しいおはしの持ち方 ・中指はおはしの間に ・中指でおはしの開閉をする</p>					
	歯の生えかわりによる一時的な咀嚼機能低下と口びる閉鎖機能低下 ・前歯部の交換で、前歯でのかみ切りが難しくなる																	
調理形態	自立期(大人とほぼ同じ食形態)												自立期(大人と全く同じ食形態)					
	大人とほぼ同様の食事												大人と同様の食事					
																		
	ほとんどの食品が食べられるようになるので、咀嚼が必要な食形態を組み合わせしていく												ほとんどの食品が食べられるようになるので、咀嚼が必要な食形態を組み合わせしていく					
育てるポイント	<ul style="list-style-type: none"> おはしは、スプーン、フォークでの手指の動き、力加減などがしっかり発達してから使いましょう。 食事に興味を持たせるため、ちぎるなど簡単な調理を手伝わせ、できることを増やす。食事は楽しく食べましょう。Q&A①参照 												<ul style="list-style-type: none"> 口びるを閉じる力や頬の力が弱いときは力を付ける練習をしましょう。Q&A⑤参照 					
口腔機能発達上の問題点と原因	<ul style="list-style-type: none"> 飲み込めない ①②③④ 食欲がない ①③④ 遊び食べ ①②③ 飲み込んだ後、かんだものが口腔前庭に残る ①②③④ 												<ul style="list-style-type: none"> 飲み込めない ①②⑤ 少食 ①②④⑤ 姿勢が悪い ⑥⑦ 偏食 ①④⑧⑨ 食べるのが遅い ①②④⑤⑥⑧⑨ 食欲がない ①②④⑤⑨ 丸飲み ①⑦⑧ 					
	<ul style="list-style-type: none"> ① かむ力が弱く野菜や肉等をしっかりかみつぶせないため ② 舌の集める力や頬の力が弱いため ③ 手づかみ食べの練習(手と口の協調動作、一口量の獲得)が足りないため ④ 食具を使うことが上手でないため奥へたくさん食物を入れてしまい、食べるのが大変なため 												<ul style="list-style-type: none"> ⑤ 一口量が覚えられない ⑥ おはしを使うことが大変で、口が食物を迎えにくい ⑦ 前歯部の交換期で、口びるを閉じて捕り込むのが大変なため ⑧ 第一大臼歯が生え始め、かむと痛いことがあるため ⑨ 食形態が難しく、食べるのが大変なため 					

【語句の説明】 *1 口腔前庭:歯列と口びるや頬の内側との間(写真参照)

*2 第一大臼歯:6歳ごろに乳歯の一番奥に生えてくる永久歯で、完全に生えるまで何か月もかかる。かむ力が一番強く、歯並びの基本となる。かむ面の溝が深く、完全に生えるまで、歯肉がかぶった状態が続くため、むし歯になりやすい。

食べる力をつける Q&A

楽しい食習慣を築くことは、生活習慣のリズムをつくり、乳幼児期から健康で豊かな生活を育むことにつながります。

子どもたち一人ひとりが食べる力をつけ、おいしく食事ができるようになるためには練習が必要です。

その過程には、哺乳びんからコップへの移行をはじめ、手の動き、歯や舌の使い方など様々な機能発達を促進支援する必要があります。

そのためには、正しい情報のもとに子どもたちを取り巻く環境づくりをしていくことが大切です。

食べる力は、近くの大人たちがお手本を見せ、繰り返し教えることで育っていきます。少しでもできればほめてあげましょう。成長には個人差があります。あせらず、ゆっくりその子の成長に合わせて育てていきましょう。

① 楽しい食事をしていますか？

Q1 食欲がなくあまり食べないのですが？

A 食事のリズムをもてるようにすることが大切です。

食事の時間を始めとする生活習慣のリズムづくりは、授乳リズムづくりから始まっています。

決まった時間に起こすこと、授乳時間を決めていくこと、甘い飲み物を水代わりにあげないことなどに気をつけましょう。

離乳食開始後は、決まった時間に食事や間食をとり、ぐっすり眠って、たっぷり遊ぶ生活のリズムができてくれば、空腹を感じるようになって次第に食べるようになります。

食欲がない場合はまず、おやつのあげ方、甘い飲み物や牛乳の量、生活習慣などを見直してみてください。

それでも食が細く食べない場合、元気で遊んでいれば、その子の食事量として十分なこともあります。

1日3回の「いただきます、ごちそうさま」でメリハリのある生活も忘れないでください。

Q2 好き嫌いが多いのですが？

A 食事を味わって食べることが大切です。

1歳ごろは、奥歯が1本ずつ生えていても、生野菜や薄切り肉など繊維のあるものは食べることが無理な年齢です。嫌いではなく、食べられなくて口から出しているかもしれません。同じ食材でも調理方法を変え、いろいろな形態を経験させ、少しずつ食べられるものを増やしていきましょう。

2歳以降ではおやつや飲み物で満腹になっていることもあり、見かけ上の好き嫌いの場合もあります。Q1を参考に生活リズムをつくりましょう。



Q3 保護者の都合で、子どもが一人で食事をする人が多いのですが？

A 子どもは一緒にいる大人の食べ方を見て学んでいきます。なるべく一緒に食べましょう。少なくとも一日1回は一緒に食事をする機会をつくる努力をしましょう。また、食事が一緒にできなくても側にいて、テレビやラジオを消し声かけの機会を増やしましょう。

Q4 食事時間が1時間もかかるので困っていますが？

A 食品の硬さや大きさなどの調理形態、食具、量は適当でしょうか？
子どもの口腔機能の発達状態に合わない硬さでは、食べるのに大変で時間がかかります。保護者の食べてほしい量と、子どもの必要な量にギャップが見られることも多いものです。少し量を減らして様子を見ましょう。

口の中にたくさん入り過ぎてしまっていないでしょうか。量が多いと奥歯へ舌で食物を運ぶこと、かむこと、かんだ後集めて飲み込むことなど、すべてが大変で時間がかかってしまいます。スプーンに1/2~2/3が適量です。スプーンに山盛りになっていないか気をつけましょう。また、自食で一口の適量が覚えられていない場合は、軟らかくて、形の大きな食物を手づかみでかじり取ったり、介助して適量をかじり取らせると、早く一口量が覚えられます。

子どもの成長に合わない食具（スプーンやおはしなど）だと上手に使いこなせないため、同様に時間がかかることもあります。

また、食欲がない場合もあります。30分ぐらいで食事を切り上げるようにして、Q1同様、生活リズムを見直しましょう。

Q5 食事を落ち着いて食べてくれないのですが？

A 「遊び食べ」は2歳ごろまでは、多くの子どもにみられます。
2歳過ぎても、遊び食べが続く場合は、食事の終了時間を決め、食事を終わらせましょう。食事時間はおよそ30分が目安です。
その後の間食では、甘い食べ物や飲み物は避け、おやつを少なめにしましょう。

「食べないとおなかがすくよ」というメッセージの発信です。空腹というのは、子どもの食べる力を育てるために、とても重要な経験の一つです。

Q6 食べることに興味をもてるように食事づくりを教えたいのですが？

A 食事づくりや準備のお手伝いをしてもらいましょう。
レタスをちぎるなど簡単な調理や食事の準備や後片づけの手伝いなどから始め、包丁で切るなどだんだん複雑な調理の練習をしていき、たくさんほめてあげましょう。

子どもの食事づくりやお手伝いは、生活技術を高めるばかりでなく、食材の違いを通じて食感の違いを覚える良いチャンスです。

② 哺乳びんからコップへステップアップ

Q 哺乳びんをやめて、コップを使えるようにするにはどうすればいいですか？

A 離乳食の中期ごろになり、口びるを閉じてのゴックンができるようになったところで、スプーンでの一口飲みの練習から始めて、量を増やしていきましょう。液体も初めは少しとろみがある物（粒のないポタージュスープや液体ヨーグルトなど）を使った方が、練習しやすいようです。また、好きな飲み物にとろみ剤を使ってとろみをつけるのも良いでしょう。

練習は、小さいスプーンから始めます。液体を入れたスプーンを横向きに下口びるに当てて、上口びるの先端中央が液体にふれるようにします。スプーンを傾けて流し込まないように、本人が吸い込むのを待ちます。顔が上向きになっていると、液体がのどに早く流れて苦しい思いをさせてしまうので、少しくつ向き気味にしましょう。

スプーンからの吸い込みが続けてできるようになったら、大きいカレー用スプーンで試します。スプーンを横向きに使うこと、流し込まないことは小さいスプーンと同様です。

連続してごくごく飲めるようになれば、コップに移行するのは容易です。使い始めのコップは浅めで、コップの縁がつぼまっていない形が使いやすいでしょう。



③手づかみ食べ

Q 小さいうちは、手づかみで食べることが大事だと聞きました。どうしてですか？ 汚すので早くスプーンやフォークで食べてほしいし、それまではすべて大人が食べさせようと思っていました。

A 自分で上手に食べるようになるまでには練習期間が必要です。手づかみ食べを十分させて機能を育てましょう。

最初は軟らかい煮野菜やくだもの等、握れる大きさの物でかみ切りやすい硬さを用意しましょう。全部を口に入れ込まないように軽く肘をおさえてあげるとうまくいきます。ナゲット、から揚げ等しっかり握って引きちぎるところまで練習するとかむ力もついてきます。

手づかみ食べにより育つ機能

- 自分自身の一口量の加減を覚える。

幼児期に食べ物を口の中にいつまでもためていたり、飲み込まずに出してしまう、かまずに飲み込んでしまうなどは、口の中にたくさん入れすぎるため、自分の口の中で処理できる食べ物の量が身についていない場合が多い。

- 手と口の協調動作（口へ運んでくる動き）を育て、手指の動きや握りの力加減をコントロールすることを覚える。

手づかみで上手に口へ運べないうちに、スプーンやフォークを使うとうまく口へ運べないため顔を食器に近づけて食べる習慣がつき、丸飲みになりやすい。

- 口の機能を育てる。

軟らかくて形の大きな食べ物を口びるでとらえて、前歯で一口量をかみ切り、舌で奥歯へ運んでかみつぶし、舌を上あごに押し上げながら集めて飲み込む。かんでいるときも、飲み込むときも口びるを閉じていることが大切。

手づかみ食べの発達段階

手と口の
協調動作



横から入れ込む



前から捕れる

手指の
機能



手のひらで押し込む



3指で捕り込む

④ 食具の上手な使い方

Q スプーンやコップは、いつごろから使ったらいいのかしら？

A コップについて

介助する人が量の調節をしやすいように中味がみえる透明のコップで、口びるに広く当たるように、口径が広く高さは低い(6~7cm)ものが良いでしょう。

A ストローについて

ストローは、コップでの水分補給がある程度できるようになってから使用します。ストローの先端が1cm以上口の中に入らないようにしましょう。

練習の始めは、短く切ったストローの中に水分を満たして吸いやすい状態で使い、上手になってきたら長くしていきます。また、舌でチュチュ吸いのような動きが残っている間は使わないようにしましょう。

A スプーンについて

固形物の場合は、口びるを閉じて取り込みやすいように最初はボール部の浅いものを選びましょう。機能の向上に合わせてボール部を深くしましょう。

水分の場合は、固形物のスプーンよりボール部が深いものを選びましょう。スプーンは横に使います。下口びるに置いて、歯より中に入りすぎないようにしましょう。固形物の時より、少しうつ向きかげんになるように注意しましょう。



A フォークについて

手を汚されるのが嫌なため手づかみ食べの経験をあまりさせず、早くからフォークを使うことがよく見かけられます。口の奥に食べ物を入れ込みやすいため丸飲みになりやすく、また一口量を覚えにくいので、手づかみ食べでの自食ができるようになり、スプーン食べが上手になってから練習するようにしましょう。

A おはしについて

フォークが上手に使えるようになってから、おはしを使います。3歳ごろから練習しましょう。急いで教える必要はありません。

⑤ぶくぶくうがい上達法

Q1 ぶくぶくうがいができるには？

A コップが使えるようになったら、まねをすることから始めてみましょう。
最初はコップに水をくみ、口に含むことからやってみます。この時、口びるを閉じていることを確認します。

次に、口に含んだ水を吐き出します。

上手に吐き出せるようになったら、口に水を含んだまま頬を動かし、ぶくぶくして見ます。難しいようなら、口に水を含まずに頬を膨らませて動かす練習をしてみましょう。

ぶくぶくうがいは、口の中をきれいにするだけではなく、口びるや頬の機能を向上させることにもつながります。

家族の方と一緒に、まねをしながら覚えていくとよいでしょう。



Q2 ぶくぶくうがいのために口に水を含むことができませんか？ (水をすぐ飲み込んでしまいます。)

A 鼻で呼吸ができますか？ 鼻呼吸ができないとぶくぶくうがいは難しいので、鼻炎がないか耳鼻科で診てもらいましょう。

鼻に疾患がなく、言葉かけが理解できるようになったら、練習を始めます。頭を前に下げてコップの水を含ませ、口を閉じて、しばらくうつむいたままで数を数えて頑張りましょう。

どうしても頭をあげて水を飲んでしまう場合は、前かがみでコップにこぼれるほど水を入れ、コップに口をつけたまま、数を数えて頑張りましょう。

どちらも上手にできたら、ほめましょう。

Q3 ぶくぶくと頬や口の動きができませんか？

A 上下の口びるをしっかり閉じ、空気で頬を膨らませます。

頬を膨らませたまま口の空気を左右に動かします。

にらめっこのつもりで一緒に遊びながら練習しましょう。

空気うがいが上手にできたら、今度は水を入れて左右に水を動かす練習です。水の時も口びるはしっかり閉じましょう。

Q4 上下の口びるがしっかり閉じませんか？

A まず、口びるを閉じる練習から始めましょう。

水分にトロミをつけ、スプーンでの一口飲みで口びるの閉じる力をしっかりつけましょう。上手になったら、トロミを薄くしていきましょう。

ストローをくわえてコップの水をぶくぶく吹いたり、口びるでウェハースや焼き海苔を引っ張って取ったりして遊びの中で楽しみながら覚えましょう。

⑥ 口腔周囲の過敏と拒否

Q1 過敏ってなに？

A 過敏とは、指しゃぶりやおもちゃしゃぶり、おもちゃかみ等による感覚体験不足が原因となって、体や口の周囲、口の中など、直接皮膚や粘膜に触れた瞬間に嫌がったり、泣いたりして、緊張が増強する状態をいいます。

過敏があると、刺激に対して感覚・運動系が適切に反応できないために、機能の発現やその発達が阻害されるだけでなく、食事訓練や食事介助も十分に行えません。ざらざらした食物を嫌がったり、吐き気を誘発するため、食物形態を進めることが難しくなるなどの影響を及ぼします。

過敏が顔面、口の周囲、口の中などにある場合には、過敏を取り除く「脱感作(だつかんさ)」が摂食訓練の第一歩になります。

一方、**心理的拒否**は、過去の不快な経験や人見知り、長い入院生活で情緒的に不安定になった場合などに引き起こされます。

直接触れなくても心理的拒否の原因と関連のある手やスプーンが近づいてきたり、食物が運ばれてきたりするなどの視覚・聴覚的な刺激に対しても拒否行動をとります。過敏をとる脱感作を行ってもあまり改善されないようであれば、心理的拒否の原因を探ってみる必要があります。

Q2 過敏をとるための方法は

A 過敏を取り除いていくには食事時を避け、脱感作訓練をしていきます。

過敏が認められる部位のなかで、もっとも正中(まん中)から離れたところから始め、手のひらで優しくしっかり触れ、しばらくじっと触っていると表情が柔らかくなり力が抜ける瞬間があります。その時に手を離して、大丈夫だという経験を繰り返すと過敏が取れていきます。

専門医に相談してみましよう。

Q3 食事時、口を開いてくれません。

A 嫌がっている理由を考えましよう。

介助者が食物を口に入れる量が多すぎたりスピードが早すぎるため、口の中で処理できず、途中で口を開かなくなる場合もあります。

障害児に見られるケースとして、赤ちゃんの時に十分な指しゃぶりの経験がない場合や顔や口周辺に触れられる感覚体験が少ない場合に過敏が残ることもあります。「過敏があって、食べられない」のかどうかを調べるのが大切です。

わずかでも過敏があることがわかったら、この過敏を取り除くこと(脱感作)が摂食訓練の第一歩になります。

もっと詳しく知りたい人に

「上手に食べるために」CD-ROM付
発達を理解した支援

金子芳洋・菊谷武 監修

2005.9発行 医歯薬出版 定価3,150円

「乳幼児の摂食指導」お母さんの疑問にこたえる

向井美恵 編著

2000.9発行 医歯薬出版 定価3,150円

「食べる機能をうながす食事」
摂食障害児のための献立、調理、介助

向井美恵 編著 杉村ふぶき・川崎葉子 ほか著

1994.6発行 医歯薬出版 定価2,625円

「障害児者の摂食・嚥下・呼吸リハビリテーション」
その基礎と実践

金子芳洋 監修 尾本和彦 編

2005.9発行 医歯薬出版 定価5,800円

「障害のある児童・生徒の食事指導の手引」食事
指導の充実のために

2003.7発行 東京都教育委員会 定価 970円