

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

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。

