

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)		口腔前庭*1		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		デンバー式発達テスト(75~90%)			
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												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												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					
	中指はおはしの間に												握りばしの注意					
	おはしが上手に使えるようになる												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					
	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												歯の交換期は歯がない時期があるため 前歯部:かみ切り困難 小臼歯部:すりつぶしが困難などの理由から調理形態(硬さ、大きさ)を工夫する					
育てるポイント	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					
	飲み込めない ①②③④												飲み込めない ①②⑤					
	遊び食べ ①②③												少食 ①②④⑤					
	飲み込んだ後、かんだものが口腔前庭に残る ①②③④												姿勢が悪い ⑥⑦					
	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												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					
	② 舌の集める力や頬の力が弱い												⑦ 前歯部の交換期で、口びるを閉じて捕り込むのが大変					
	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												⑧ 第一大臼歯が生え始め、かむと痛いことがある					
	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												⑨ 食形態が難しく、食べるのが大変					

【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。