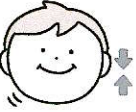







ゆっくりよく噛む事の大切さ

「食べる機能」は、生まれてから学習して獲得する機能です。
子どもは、食べる体験を積み重ねながら、食材に応じた咀嚼や嚥下が出来るようになります。
「よく噛んで食べる事」の目的は、食事を美味しく・楽しく・安全に食べる事です。
子どもの発達に合わせた食事支援を心掛けましょう。

★「食べる機能」の発達について

離乳期以降、子どもの「食べる機能」は著しく発達します。子どもの「食べ方」をよく観察しましょう。

押し潰し機能	すり潰し・咀嚼機能	前歯でかじり取る機能
口を閉じて舌と上あごで押し潰す	左右に動かしながら歯茎や歯ですり潰す	一口量を覚えて適量をかじり取りながら食べる
		
【NG】口を開けて食べる 上手に噛めず丸飲みになる	【NG】ガチガチと上下に動く 上手に噛めない	【NG】口に詰め込む 上手に噛めない・飲み込めない
		

★子どもの発達に合わせた食事

子どもにとって食事は「食べる教材」です。安全に無理なく食べられる様に工夫しましょう。

- 挽肉のようにパラパラして口の中でまとまりにくい場合は、片栗粉等を使ってまとめましょう。
- さつまいもやトマトのように皮が口の中に残ることを嫌がる場合は、皮をとって提供しましょう。
- パンのように唾液を吸う食材は、飲み物と一緒に提供しましょう。
- かじり取れる軟らかさの食材は、あえて大きいまま提供しましょう。
- 子どもが食べやすい軟らかさになるまでしっかりと加熱をしましょう。
- 蒸し焼きにするなど、しっとりとして上げることが心掛けましょう。
- ペラペラの食材など、子どもにとって食べにくい食材は、無理に提供することをやめましょう。

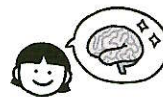


★「ゆっくりよく噛む」メリット

噛むことは安全に食べるために重要なだけでなく、健康にも影響を与えます。

・脳の働きを活性化する

咀嚼により脳に流れる血液が増加。脳細胞が刺激されて脳の働きを活発にする。



・言葉の発音をはっきりする

口の周りの筋肉をよく使う事で、発音が良くなり、表情も豊かになる。



・味覚の発達を促す

唾液が出て、食べ物そのものの味を感じる事が出来る。



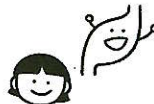
・あごが発達する

咀嚼の刺激によりあごの骨が成長し、永久歯が正しく並ぶスペースが出来る。



・胃腸の働きを助ける

唾液と混ぜ合わせながら食べ物を小さくする事で、消化しやすくなる。



・むし歯を予防する

唾液で歯を洗浄する事が出来る為、口の中をきれいに保つ事が出来る。



・肥満を予防する

ゆっくりよく噛む事で、満腹感が生まれ、食べ過ぎを防ぐ。



★「よく噛む事」に繋がる食環境

人は食べ物を目にすると、自然に唾液が出て、消化の準備を始めます。食事の時には、玩具やテレビなど、気がそれるものを遠ざけて、食事に集中できる環境を作る事が大切です。また、意欲的に食べる為には、空腹で食事の時間を迎える事も大切です。



★「ご飯」で練習

毎日食べているご飯は、意外に噛みごたえのある食品です。ご飯は、噛めば噛むほど甘みを感じる事が出来るので、咀嚼の練習をするには最適です！

注目ポイント

- 一口量が適切かどうか確認しましょう。
- 食べ方を観察し、一口ごとに噛む回数を増やす様に支援しましょう。
- 口の中に食べ物が無くなってから、次の一口を食べるように進めましょう。



飲み込む事を促すのはやめましょう。ゆっくりとよく噛む事が出来れば、自然に飲み込む事が出来、口の中から食べ物が無くなります。