

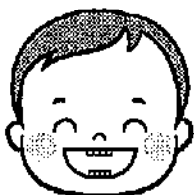


たのしくたべようニュース

乳・幼児期のかんで食べる力

子どもたちは、歯の萌出や舌・口唇の動かし方が発達することによって、さまざまな食べ物をかんで食べられるようになります。

歯の発育に合わせた食べ物の工夫

食べやすい工夫で、いろいろなものが食べられるようにしていきましょう。

乳臼歯がはえる前 1歳～1歳半	乳臼歯左右1組の時 1歳半～2歳半(3歳)	乳臼歯がはえそろった時 3～5歳
		
前歯が上下はえそろって前歯で食べ物をかみ切ることができるほか、歯茎でつぶせるものが食べられます。	第一乳臼歯が上下はえそろっても、かむ力は未熟です。食べにくいものは、食べられない場合があります。	乳歯が20本はえそろって、口の中が安定し、いろいろな食べ物をかんで食べられるようになります。

第一乳臼歯がはえたら

第一乳臼歯と呼ばれる最初の奥歯がはえそろうと、りんごの薄切りや肉だんごなどは、上手に食べられるようになります。また、奥歯でのすり切りがよくできないので、葉物野菜やきのこなどはうまくかみ切れません。



第二乳臼歯がはえたら

かむ面の大きな一番奥の第二乳臼歯がはえそろうと、すり切る動きが十分にできるようになります。繊維質の肉や野菜、弾力のあるもの、生野菜なども食べられるようになってきます。かみごたえのある食品も少しずつ取り入れていくとよいでしょう。



口の中はどうなっているの？ 食事中に飲み物を欲しがるとき

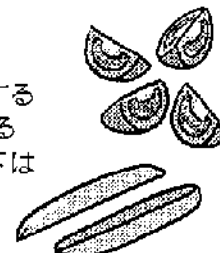
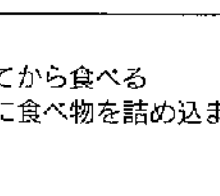
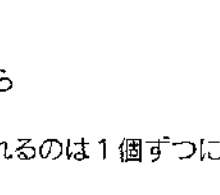
食べ物は、よくかんで唾液と混ざることによって、のみ込みやすい状態になります。あまりかまないと、のみ込むための水分が必要になるため、飲み物を欲しがると考えられます。また、せかされて食事をすると、丸のみや水分で流し込みやすいといわれています。飲み物を欲しがったら「食べ物をのみ込んでからね」と伝えて、かむことを促しましょう。



食品による窒息を防止するには

窒息を起こさないためには、子どもの食べる力(かむ、のみ込む力)に合った食事にして、窒息しやすい食品に気をつけます。また、走り回ったり、遊びながら食べたりしないようにして、食べることに集中させましょう。

窒息を起こしやすい食品

丸くてつるつとしていているもの	
ミニトマト・ぶどう・さくらんぼ・うずらの卵・球形のチーズ・カップゼリー・ソーセージ・こんにやく・白玉だんご・あめ・ピーナッツなどの種実類・豆類・ラムネ	【予防・注意点】 ・1/4にカットして小さくする ・ソーセージは縦半分に切る ・種実類や豆類は5歳以下は食べさせない
粘着性が高く、だ液を吸収するもの	
もち・ごはん・パン類・焼きいも・カステラ・せんべい	【予防・注意点】 ・水分をとってのどを潤してから食べる ・一口量を少なくして、口に食べ物を詰め込まない ・よくかむ
かみ切りにくいもの	
えび・貝類・りんご・いか・肉類・生のにんじん・棒状のセロリ・みずな・きのこ類・グミ	【予防・注意点】 ・えび、貝類は2歳以上から ・小さく切る ・グミは4歳以上で口に入れるのは1個ずつにする

そのほか

のりは刻みのりをもみほぐしたり、ひき肉はとろみをつけたり、ゆで卵は細かくして何かと混ぜたり、煮魚はやわらかく煮込んだりします。

参考文献：日本小児科学会「～食品による窒息 子どもを守るために～」 消費者庁「食品による子どもの窒息・誤嚥事故に注意！」ほか

「たのしくたべようニュース」de食育

食育の指導に、ニュースをご活用ください。



《今月号のポイント》

よくかんで食べることの大切さを伝えることができます。

お・は・な・し

(②、④は紙などで隠す) このお友だちは、ごはんを食べています。どちらの食べ方がよいのでしょうか。(①を指して) いそいそあまりかまずに食べているとどうなるかな？(②をめくり) 食べすぎたり、のどに詰まったりしてしまいます。(③を指して) ゆっくりよくかんで食べているとどうなるかな？(④をめくり) 食べ物のおいしさがよくわかります。よくかむと口の中に、「だえぎ」が出てきて、体によいことがたくさんあります。ゆっくりよくかんで食べましょう。

食育の取り組み紹介

食育のつどい「よくかんで食べよう」

島根県 社会福祉法人愛耕福祉会 雲南市立かもめ保育園

島根県雲南市のかもめ保育園では、年間食育計画のもとに、栄養士の堀内佳奈子先生と3名の給食担当者が、子どもたちに望ましい食習慣や伝統的な食文化を伝えたいという思いで、毎月1回「食育のつどい」をしています。

昨年の6月は「よくかんで食べよう」というテーマでした。まずは、各クラスで紙芝居『ゆっくり よくかみ おおかみくん』(もとしたいづみ脚本 加藤昇絵 服部幸應監修 メイト刊)と『みてみて ほくのは』(しばはら ち作・画 教育画劇刊)を読んだ後、よくかんで食べると、どんなよいことがあるのかを子どもたちに問いかけました。そして、手づくり人形「よくかむかんちゃん」(『たのしくたべようニュース』2020年6月号の付録を活用)を登場させて、一緒に30回かむ練習をしました。その後、「むすんでひらいて」などの歌に合わせて口腔体操をしました。子どもたちは、おやつのお豆とじゃこのかみかみ揚げを意識してよくかむことができました。「よくかむかんちゃん」は、給食のかみかみメニューの時にも登場させて「かんちゃんも一緒にかむよー」と声かけをしています。子ども

たちは「ごぼうが甘い」「にんじんの味がする」などといってよくかんでいるそうです。



「食育のつどいのようす。子どもたちは、集中して話を聞いています。」



「よくかむかんちゃん」は、「たのしくたべようニュース」から飛び出してきたようすで、給食担当者の力作です。」

2020年6月号の「たのしくたべようニュース」



たのしくたべようニュース

株式会社 少年写真新聞社 〒100-0001 東京都千代田区千代田1-16-16 少年写真ビル1F
http://www.schoolpress.co.jp/

「かむ力」に応じた食べ物のポイント・工夫点

和洋女子大学 家政学部 教授 柳沢幸江

はじめに

乳を吸って飲むことしかできなかった乳児も1歳頃になると、前歯が上下4本ずつはえそろう、手づかみ食べによって少しずつ自分で食べることができるようになります。子どもたちは、歯の萌出や舌・口唇の動かし方が発達するにつれて、さまざまな食べ物をかんで食べられるように成長していきます。

今回は、子どもの「かむ力」に着目し、その成長に応じた食べ物のポイントや工夫点を見ていきましょう。

第一乳臼歯がはえるまで(1歳~1歳半頃)

「授乳・離乳の支援ガイド」(厚生労働省)では、改訂のたびに12か月までだった離乳期が、15か月、さらに18か月頃までと伸びました。それは、離乳にかむ力の発達の視点を取り入れるようになったためです。

かむことの主体は奥歯です。前歯では食べ物のかみとりはできても、そしゃくはできません。そのため、奥歯がはえる前の手づかみ食では、煮た野菜のように歯ぐきで潰せるか、赤ちゃんせんべいのように唾液でやわらかくなる食べ物でなければいけないのです。第一乳臼歯がはえそろうまでは、肉のような繊維質の食べ物や、りんごのようなやわらかい果物や野菜は、小さく切るなどの工夫をしましょう。

2歳頃の子どもの食べ物

この時期の子どもは、かむ力の点からはまだ未熟であることを理解する必要があります。おとなは左右4対の臼歯で食べ物をかんでいますが、2歳頃の子は、左右に1対しか

臼歯がないのです。特に、ペラペラと薄い野菜(例えばレタスや、葉物野菜・きのこなど)は、臼歯1対だけでは、うまくかめません。そのため、おとなが食べるサイズでは、のみ込める状態にできないので食べられません。きらいなのではなく、食べられない、あるいは食べにくいと解釈してください。おとなより、少しやわらかく調理したり、食べやすい大きさに切ったりすることで、ちゃんと食べられます。食べる経験によって、味や香り、食べ方を学びますので、食べないから出さないのではなく、食べやすい工夫をしてあげてください。

乳臼歯が全部はえそろうたら

2歳半から3歳くらいまでに、最後の第二乳臼歯がはえて、20本の子どもの歯がすべてそろいます。舌や唇の動かし方も発達し、レタスやしいたけの薄切りも、奥歯で上手にかめるようになってきます。ただ、この時点でもそしゃく能力はおとなの60%程度です。また、この頃から大脳皮質の発達によって、体験したことを記憶できる年齢になるので、楽しく・おいしく食べることが、より大切になります。

一方、初めてのおとなの歯は6歳臼歯と呼ばれ、第二乳臼歯の後ろにはえるので、抜けるわけではありません。その頃までは、子どもの口の中は、むし歯さえつくらなければとても安定した時期です。3歳から6歳くらいに、いろいろな食べ物をしっかりかんで、味わって、おいしく食べる経験を増やしましょう。おいしく食べられる食べ物を増やしてあげることが、周りのおとなたちの大切な役目です。