

食べ方が気になる乳幼児を 支援するための手引き

—— 歯科からの提言 ——

はじめに

乳幼児期は、咀嚼機能を確立するための最も重要な時期です。乳幼児は哺乳、離乳、摂食の動作を自ら学習しながら成長していきます。この時期に培った食習慣が、生涯を通じて健康で豊かな食生活を送るための基礎になっています。

近年、核家族化のうえ地域における人間関係が希薄になっている中で、親同士や子育て経験者との交流の機会が少なく妊娠、出産、育児に関する情報が十分でないことから、子どもを産み育てることへの不安を抱える親が増えています。さらに、少子高齢化、女性の社会進出、都市化などの社会情勢の変化により、家族構成、育児、食生活をはじめとするライフスタイルは大きく変わってきました。

このような状況の中で、子どもたちの食に関しては、発育、発達の重要な時期にありながら家庭環境や離乳食期等が原因で、栄養摂取の偏り、朝食の欠食、小児の肥満、思春期のやせ、食事時に正しい姿勢がとれない、物をよく噛めない、物をうまく飲み込めない、正しく箸を持っていない等の問題が深刻化しており、生涯にわたる健康への影響が危惧されています。

これらの対応策として厚生労働省は、1994年に子育てに対する社会的支援を総合的・計画的に進めていくため「エンゼルプラン」を策定し、2000年には安心して子どもを産み、ゆとりをもって健やかに育てるための家庭や地域の環境づくりという少子化対策として「健やか親子21」を母子保健の2010年までの国民運動計画として策定しました。さらに、2005年には食育の基本理念を明示し、子どもたちが健全な心と身体を培い、未来や国際社会に向かって羽ばたくことができるようにするとともに、すべての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにするために「食育基本法」が制定されるとともに「食育基本計画」が策定されました。

特に、「食育基本計画」の第3-(3)には「医療機関等における食育に関する普及や啓発活動を推進するとともに、食生活を支える口腔機能の維持等についての指導を推進する。」とあり、保育関係者だけでなく我々歯科医師も子育て支援の立場から小児歯科保健医療分野で社会に貢献できる状況になっています。

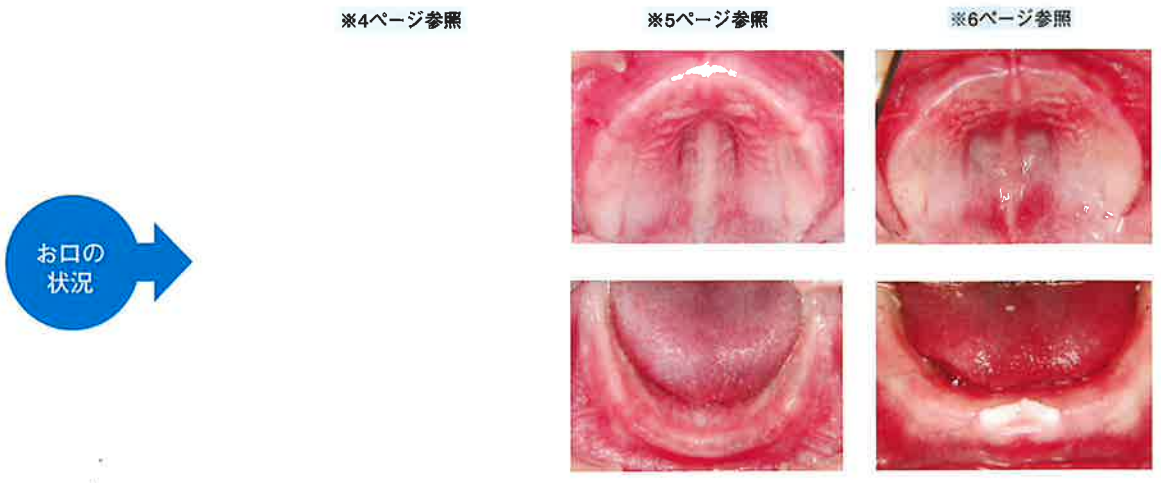
本手引き書は「物をよく噛めない、物をうまく飲み込めない」乳幼児にむし歯の発生、顎の発育不全、心身発達への悪影響等が生じてくる可能性が指摘されていることから、歯科医師がこれらの子どもたちへの対応ならびに保育関係者や養育者との連携を図り子育て支援の一助となることを祈念して作成いたしました。

目 次

I. 摂食嚥下機能の発達過程	2
1. 哺乳期	
2. 嚥下機能獲得期	
3. 捕食機能獲得期	
4. 押しつぶし機能獲得期	
5. すりつぶし機能獲得期	
6. 手づかみ食べ機能獲得期	
7. 食具食べ機能獲得期	
補足：水分摂取について	
II. 摂食に問題がある乳幼児の背景と指導の要点	12
1. 噛まないで飲み込む子	
2. 口の中にためたままなかなか飲み込めない子	
III. 口腔の機能を阻害する歯科的要因	14
IV. 幼児期 ^(1歳以降) の食事指導と口腔清掃指導の要点	16

I. 摂食嚥下機能の発達過程

摂食嚥下機能の発達は個人差がかなりあるため単純に生後の月齢で判断するのではなく、お口を観察して歯の生え方や口の動きなどを参考にする視点から解説していきます。



- 各期月齢
- 摂食嚥下機能発達段階
- 舌の動き
- 唇の動き
- 口角の様子(唇の形)
- 食べ物の形態

各期月齢	出生	5ヶ月	6ヶ月	7ヶ月
摂食嚥下機能発達段階	呼吸を止めなくても母乳等を飲み込むことができる	口を閉じて「ゴックン」と飲み込む	唇を閉じて食べ物を口の中に取り込む	
舌の動き	少し前に動く	前後に動く	前後に動く 上方にも少し動く	
唇の動き	丸めることができる	上唇は少しずつ動き出す 下唇は少し内転する	上唇の動きが出てくる 下唇は内転する	
口角の様子(唇の形)	動かない(への字)	あまり動かない(への字)	あまり動かない(への字→水平)	
食べ物の形態	母乳や育児用ミルク	ドロドロ状からベタベタ状の均一なもの	ベタベタ状から豆腐くらいのかたさのもの	



食具食べ機能獲得期

手づかみ食べ機能獲得期

すりつぶし機能獲得期

押しつぶし機能獲得期

8ヶ月 9ヶ月 10ヶ月 11ヶ月 13ヶ月 15ヶ月 18ヶ月

舌で押しつぶして食べる 歯ぐきですりつぶして食べる

歯が生えるにしたがって
摂食嚥下機能が完成していく

前後、上下に動く
左右にも少し動く

前後、上下、左右に動く

さまざまな方向に動かし、頬・顎などと
協調した動きができる

上下の唇がしっかり
閉じて扁平になる
薄くなる

ねじれも加わり頬・舌・顎との
協調した動きができるようになる

意識的に自由に形を変えることができる

左右の口角が同時に縮む
(水平)

咀嚼側の口角が縮む
(非対称)

咀嚼側の口角がさらに縮む
(非対称)

豆腐からバナナ
くらいのかたさのもの

歯ぐきでつぶせる程度
のかたさのもの

まだ少しやわらかい食べ物

1. 哺 乳 期

<口腔内の特徴>

- ・歯はまだ生えていません。
- ・上顎の歯槽堤(将来歯が生えてくる場所)の内側に、副歯槽堤といわれる膨らみがあります(次頁写真1)。
- ・その内側にあるくぼみ(吸啜窩)は、乳首を引き込んで母乳や育児用ミルクを飲むためのものです。

<哺乳と原始反射>

哺乳に重要な役割をもつ原始反射は胎生期に獲得されるものです。

- ①探索反射:口の周囲に突起物(乳首など)が触れるとその方向に口を向けてくわえ込む(乳探し反射)
 - ②吸啜反射:口的前方部から入ってきた乳首などを、舌で包みこむようにして吸う
 - ③咬反 射:口角から指などで臼歯部の歯ぐきの周辺を刺激すると、上下の歯ぐきを閉じて噛み込む
- ①～③の反射は生後5ヵ月頃にかけて徐々に消失していきます。
①②の反射によって母乳や育児用ミルクなどを摂取し、「嚥下反射」によって飲み込みます。

<乳児嚥下>

哺乳期ではのど(気管や食道の入り口)の位置がとても高く、気管の入り口は口蓋垂(のどちんこ)のすぐ下にあり、母乳や育児用ミルクは気管の入り口の両脇を通って気管に入ることなく食道へ向かいます。そのため、乳首をくわえたまま母乳などを吸っても、呼吸をほとんど止めることなく連続して流し込み、嚥下することができます。このような飲み方を「乳児嚥下」といいます。

この時期にはまだ母乳などをのどへ送り込む機能がなく、重力で流し込むことが必要で、赤ちゃんの頭をやや後に傾けた姿勢で授乳させます(図1)。

また、母乳や育児用ミルクを飲むと同時に鼻で呼吸しているため、鼻から取り込んだ空気が食道に入ることがあります。そのため食道や胃に入った空気を出すためにげっぷをさせる必要があります。

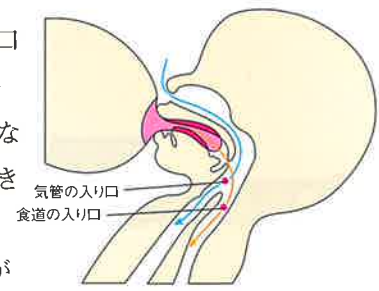


図1:乳児嚥下

<離乳の準備>

口に刺激を加えることで、原始反射が徐々に消えていくので、この時期の指しゃぶりや玩具なめは必要で重要な行為です。そして原始反射がなくなったときが、離乳食の開始時期の目安です。

食べ物

- ・母乳または育児用ミルク
- ・湯冷まし

ポイント

哺乳するときにはお口の周りの筋肉の力が必要です。そのため哺乳ビンは、育児用ミルクが容易に吸うことができないような性状のものや、乳首の穴が小さめのものを使用するように留意しましょう。筋肉の発達が十分でなければ、将来歯並びに悪影響を与えたり、口呼吸になったりすることなどが心配されます。

<次のステップへ移る目安>

- ・原始反射が消失する。
- ・首がしっかりすわっている(垂直な姿勢ができる)。
- ・支えてやると座ることができる。
- ・スプーンを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる。
- ・食べ物を目で追う。
- ・食べ物に興味を示す。

2. 嚥下機能獲得期

<口腔内の特徴>

- ・まだ歯は生えていません。
- ・後方の歯ぐきが上下で接触しているとき、前方では隙間が見られます。これを顎間空隙といいます(写真2)。

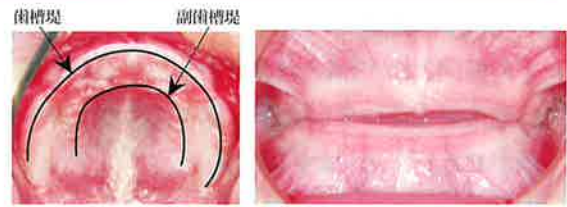


写真1:歯槽堤と副歯槽堤

写真2:顎間空隙

<乳児嚥下から成人嚥下への移行>

成長とともにのど(気管や食道の入り口)の位置が下がり、食道の入り口までの距離が広がってきて、「成人嚥下」と呼ばれる嚥下の動きを覚えていきます。

通常時(呼吸時)には鼻咽腔と喉頭は開いていますが、ものを飲みこもうとすると、唇と顎は閉じます。その結果、のどが引き上げられて食道の入口が広がり、食べ物が食道へ送り込まれます。このとき、鼻に通じる部分(鼻咽腔)は閉じて、気管の入り口にある喉頭蓋は反転して気管の入り口を覆い、一時的に呼吸を止めて飲み込むような仕組みになっています。(図2)。

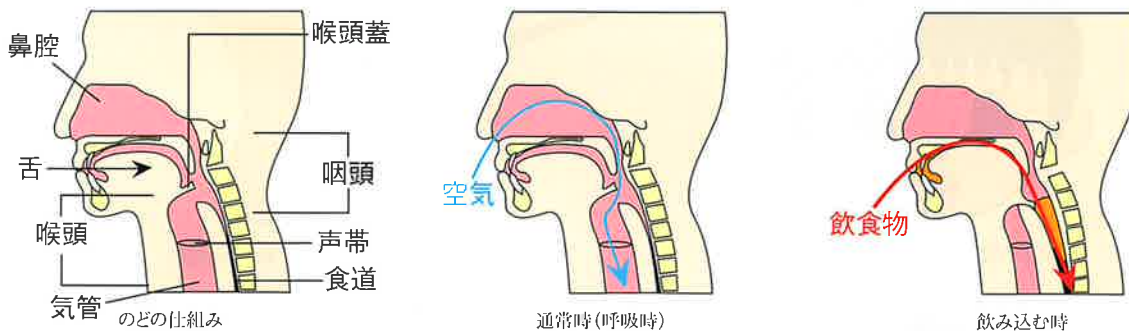


図2:のどの仕組みと「成人嚥下」

<食べる時の様子>

唇はほとんど動かさないために、口の中に入れた食べ物がこぼれることもあります。次第に上唇の動きが出てきて、食べ物を取り込めるようになります。

そして口の中に入った食べ物は、舌の前後的な動きにより奥に送り込まれます。

ここで呼吸を一時的に止めて「ゴックン」と飲み込みます。このとき唇が閉じて下顎がしっかりと固定されていなければ「ゴックン」と飲み込むことができません。

食べ物

- ・ヨーグルトくらいのかたさのものが基本です。
- ・薄めた果汁や薄めた野菜ジュース、ドロドロのおかゆ、ゆるめのマッシュポテトなど

ポイント

成人嚥下へ移行していくのに伴って舌で送り込む動きができるようになるため姿勢が上向きから垂直へと変わっていきます。

「ゴックン」飲みができるためには、首がすわっていて垂直な姿勢がとれる必要があります。

<次のステップへ移る目安>

- ・ヨーグルト状のものを唇を閉じて上手に「ゴックン」と飲み込むことができる。

3. 捕食機能獲得期

<口腔内の特徴>

- ・ 下の前歯2本が生えた時期が目安です(写真3)。
- ・ 口腔内が上下に少し拡大し、徐々に舌が上方へ動かせるようになります(図3)。



写真3: 歯の萌出状態



図3: 口腔内の発育状況

<食べる時の様子>

食べ物を目で確認し、口を開けて食べ物を受け入れる準備をします(図4)。下唇や舌に食具(スプーンなど)が触れると閉口し、上下唇でスプーンを挟み食べ物を口の中に取り込みます(図5、6)。

口の前方部の空間に食べ物が入ると、そこで食べ物を再度認知して舌の波状運動により奥へ送り込みます(図7)。



図4: 食べ物を受け入れるための開口

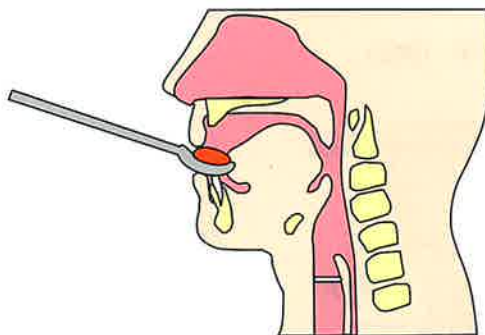


図5: 食具が下唇や舌に触れて食べ物を認知

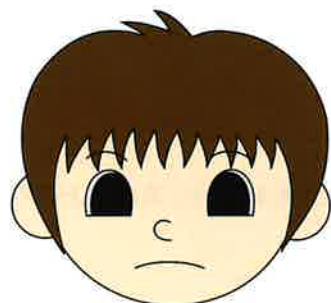


図6: 食べ物を口の中に取り込むための閉口
(唇はへの字)

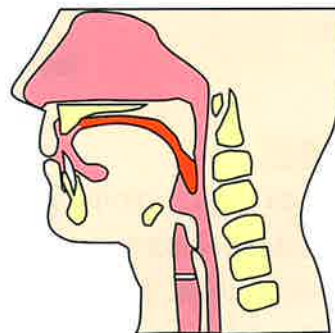


図7: 舌の波状運動による食べ物の送り込み

上顎や舌の前方部は口の中でもっとも敏感な部位で、口に入ってきた食べ物の「かたさ」「大きさ」「粘り気」「温度」などを瞬時に判断し、その後の口の動きを決める重要な場所です。

食べ物

- ・ ベタベタ状の均一なものが基本です。
- ・ 10倍がゆ、パンがゆ、ゆでつぶした野菜など

ポイント

唇・顎の閉鎖が可能になるため、唇で食べ物を口の中に取り込むことを覚える重要な時期です。

<次のステップへ移る目安>

- ・ 豆腐くらいのかたさのものを舌で少し「モグモグ」とつぶして飲み込める。

4.押しつぶし機能獲得期

<口腔内の特徴>

- ・上下前歯が2本ずつ生えた時期が目安です(写真4)。
- ・乳前歯が生えて口腔内が上下に拡大するため、舌の上下的な運動範囲がさらに拡大します(図8)。
- ・この時期の後半には頬の脂肪が減少し、副歯槽堤も縮小してくるので口腔内が水平的に広くなり、舌の左右への動きも徐々にできるようになります。



写真4: 歯の萌出状態



図8: 口腔内の発育状況

<食べる時の様子>

口の中に取り込んだ食べ物を、舌で上顎に押し付けてつぶし、飲み込みやすい状態にします。この時唇は閉じているため扁平になります。また口角は左右対称同時に縮むために唇は水平になります(図9)。

舌が上下に動いて食べ物を押しつぶすとき、その動きに合わせて顎も上下に動きます(図10)。外から見ると咀嚼しているように見えますが、実際には咀嚼していません。

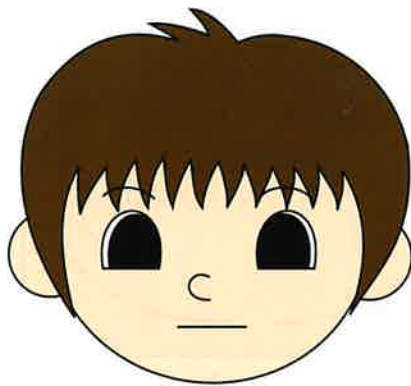


図9: 押しつぶし機能獲得期の口角の様子
(唇は水平)

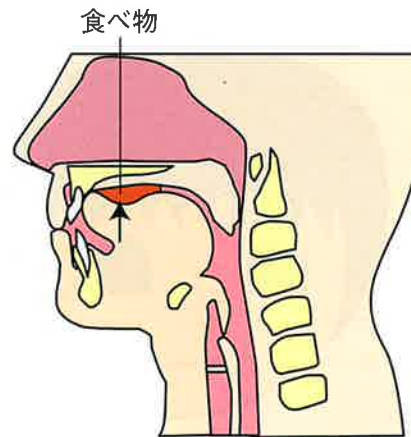


図10: 舌による食べ物の押しつぶし

食べ物

- ・豆腐からバナナくらいのかたさ(舌で上顎に押し付けてつぶせる程度)のものが基本です。
- ・7倍がゆ、みじん切りの野菜、うどんがゆなど

ポイント

食べ物を押しつぶしているときに顎が上下に動き、ものを嚙んでいるように見えますが、実際には嚙む能力はありません。

<次のステップへ移る目安>

- ・舌の側方への動きが見られるようになる。
- ・少しかための食べ物を舌で奥の歯ぐきの方に送り、噛みつぶすような動きが見られ始める。

5.すりつぶし機能獲得期

<口腔内の特徴>

- ・上下4本ずつ前歯が生える時期が目安です(写真5)。
- ・口腔内の左右の幅が大きくなり、舌の左右の運動がより一層活発になります(図11)。



写真5: 歯の萌出状態



図11: 口腔内の発育状況

<食べる時の様子>

唇と頬・舌・顎の協調運動が可能となり、舌や顎が左右にも動かせるようになります。

ものを食べる時、頬が食べ物を外側から支えるため口角はくぼみ、下顎も噛んでいる側に少し偏位するため口角が左右非対称になります(図12)。

奥の歯ぐきである程度のかたさの固形食をすりつぶし(図13)、口の中で散らばる食べ物をまとめ、まぜあわせて飲み込みます。

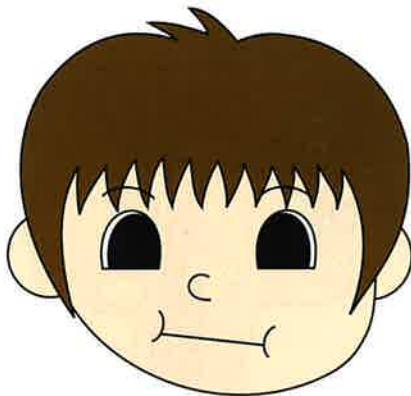


図12: 顎の偏位

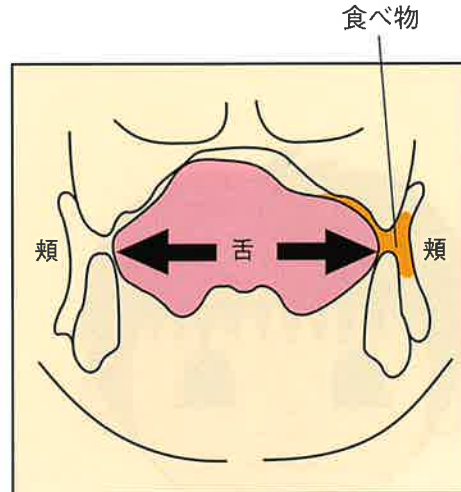


図13: 歯ぐきによるすりつぶし

食べ物

- ・舌ではつぶしにくい歯ぐきで噛みつぶせるくらい、やわらかいものが基本です。
- ・全がゆ、やわらかいごはん、ひき肉、白身魚など

ポイント

奥歯が生えそろってないため、まだかたいものは処理できません。

歯ぐきでつぶせないかたさの食べ物を与えた時、お子さんがその食べ物を口の外に出せば問題ありませんが、噛まずに飲み込むこと(丸飲み)を覚えてしまうと、その後のステップに障害を与えます。

この時期は歯ぐきでつぶせる程度のかたさの食べ物を選ぶことが大切です。

<次のステップへ移る目安>

- ・玩具を噛んで「歯がため遊び」をしたり、「手づかみ遊び」をする。
- ・手で食べ物をつかんで口の中に入れようとする動作が見られる。

6.手づかみ食べ機能獲得期

<口腔内の特徴>

- ・上下顎に第一乳臼歯が生えて、上下あわせて12本になる時期が目安です(写真6)。
- ・前歯である程度のを噛み切ることができるようになります。



写真6:歯の萌出状態

<食べる時の様子>

養育者から食べさせてもらっていた状態から、自分の手を使いながら食べる練習をしていきます。

食べ物を手でつかんで口に運び、唇・舌・顎などの動きと連動させて食べ物を口の中に取り込みます。

最初は手と口の協調運動ができないため、「こぼしたり」「首を横に向けて取り込む」などの動きや、手のひらで食べ物を押し込んだり指が口の中に入ってしまったりして、上手に食べ物を口に取り込むことができません。しかし徐々に顔が横向きにならずに正面を向いたままで、指で口の中央に食べ物を運ぶことができるようになります。そして離乳完了となります。

この時期にはある程度のかたさの食べ物を前歯で噛み切ることができます。

歯の感覚はとても敏感で、食べ物を噛んだ時の感覚が歯根膜(歯の根の周囲のクッション)というセンサーを介して脳に伝わり、食べ物の量や物性を感知し、その後の動き(噛み切る・押しつぶす・すりつぶす等)がコントロールされます(図14)。

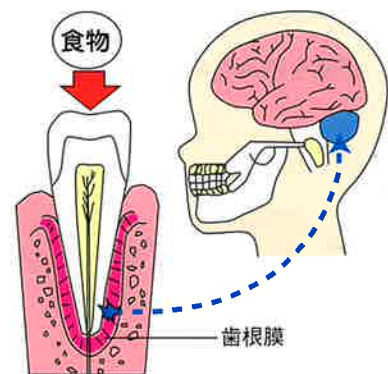


図14:歯根膜感覚

食べ物

- ・奥歯はまだ生えそろうていないため、咀嚼はできるもののかたい食べ物はまだ処理できません。
- ・前歯で噛み切ることができて、歯ぐきでつぶせるかたさのものが基本です。

ポイント

「部屋が汚れる」「早くスプーンや箸で食べられるようにしたい」などの理由から、手づかみ食べ機能獲得期を省いて、すぐに食具を使わせて食事をさせようとする傾向があります。

しかし手づかみと前歯で触れながら食べることで、食べ物の大きさ・かたさなどの認識や自分に適した一口量を自然に学習していきますので、あせらずじっくりと手づかみで食べる時期を見守ることが重要です。

<次のステップへ移る目安>

- ・手のひらを使って食べ物を握る動作から、指を使って食べ物を握る動作ができる。
- ・指の第2関節ぐらいまで入れて食べ物を取り込む動作から、指は口の中に入れて取り込むことができる。
- ・顔を食べ物の方に向けて口の中へ取り込む動作から、顔はまっすぐ向いたまま上肢と指を動かして食べ物を取り込むことができる。
- ・食べ物を口の脇の方から取り込む動作から、口の中央から取り込むことができる。
- ・一口量がわからず、食べ物を口の中に入れて入れ込む動作から、一口量を調整して取り込むことができる。

7.食具食べ機能獲得期

<口腔内の特徴>

- ・乳犬歯が生えて、上下あわせて16本になる時期が目安です(写真7)。



写真7: 歯の萌出状態

<食べる時の様子>

食具として最初に使うのはスプーンです。持ち方は、パームグリップ(手のひらで握る)→フィンガーグリップ(5本の指を使って握る)→ペングリップ(エンピツ持ちのように3本の指で握る)の順で、徐々に学習していきます(図15)。

スプーンを使ってお皿から食べ物をすくうとき、初めは上肢と指が協調した動きにならないために、うまくはできません。徐々に協調した動きができるように学習することで、上手くすくえるようになります(図16)。

スプーンですくった食べ物を、最初は頭を回して口の脇の方から運ぶため、ぎこちなくこぼすことがありますが、次第にスプーンや指をコントロールして口の中央部から取り込むことができるようになります(図17)。

スプーンがうまく使えるようになったら、フォーク、箸の順番で練習をしていきます。

段階を踏みながら練習することで、徐々に上手になります。

①パームグリップ



②フィンガーグリップ



③ペングリップ

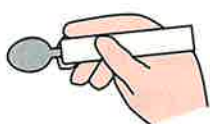
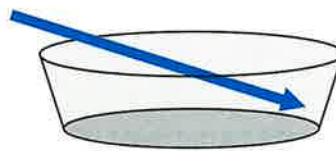


図15: スプーンの握り方

①協調しない動き



②協調した動き



図16: スプーンでのすくい方

①口の脇から



②口の斜めから



③口の中央部から



図17: 口に入れる方向

食べ物

- ・第一乳臼歯までが生えそろって「食具食べ」が上手にできる頃は、ある程度のかたさの食べ物を食べられるようになります。
- ・まだ大人と同じようなかたい食べ物は食べるできません。

ポイント

手づかみ食で覚えた手と口の協調運動をさらに発達させ、自分で食具を使って食べる方法を学習していく大切な時期です。

補足：水分摂取について

1. 離乳期における水分飲み機能の発達

1) 離乳初期

- ①唇で水分をすすりこめず、舌で押し出すようにしてしまい大半を口からこぼしてしまいます。この時期はまだ唇・舌・下顎が連動して動き、個々の動きを上手くコントロールができないためです。
- ②母乳や育児用ミルクを「乳児嚥下」で飲んでいたので、離乳が始まるにつれて唇と顎を閉じて飲み込む「成人嚥下」に変わっていきますが、水分摂取の機能は、固形食の摂取機能発達よりも5ヶ月ぐらい遅れた10～11ヶ月ぐらいから発達してきます。

2) 離乳中期

- ①固形食は押しつぶして食べられるようになりますが、まだ下顎をうまくコントロールができません。
- ②スプーンやコップで水分を飲ませようとしても下顎が上下に動いて横からこぼれて、うまく取り込むことができません。

3) 離乳後期

- ①下顎のコントロールがうまくいくようになるとともに、上下の唇で水分の入ったスプーンやコップの縁をはさみ込み、上唇を水面に触れさせながら適量をすすり込んで飲み込むことができるようになっていきます。
- ②唇・舌・顎のコントロールができるようになって初めてスプーンで水分を上手に取り込めるようになります。その後、コップで一口飲みができるようになります。

2. 水分摂取の練習

スプーン→コップでの一口飲み→コップでの連続飲みの順で練習していきましょう。

- ①スプーン(縁の角度の小さいもの)を横にして使うと飲みやすくなります。
- ②徐々に唇の力が付いてきたらコップで飲むようにします。
- ③離乳初期から中期ぐらいで、ストローを口に入れると母乳や育児用ミルクを飲むときのようにチュッチュッと吸うような飲み方になります(乳児嚥下)。コップ飲みが上手にできるようになってからストローを使わせましょう。

3. コップでの水分摂取がうまくいってない場合

- ①ジュースやお茶など飲む時「ピチャピチャ」と舌を出すように飲む
- ②口からこぼす
- ③むせる

これらの様子が見られたときには、ひとつ前の段階(スプーン飲み)に戻って練習しましょう。

参考：かゆの種類と米・水の量比

	米	水
10倍粥	1カップ	10カップ
7倍粥	1カップ	7カップ
5倍粥(全粥)	1カップ	5カップ
軟飯	1カップ	2カップ

Ⅱ. 摂食に問題がある乳幼児の背景と指導の要点

乳歯が生えそろう、食具食べも上達してくる3歳頃になると、大人と同じ食べ物が食べられるようになります。このころになると、次のような咀嚼に問題のある二つのタイプの子どもに気づくことがあります。噛まないで飲み込む子(咀嚼回数は少ない。)のタイプと、口の中にためたままなかなか飲み込めない子(噛む力が弱い。最後のゴックンができない。)のタイプの2種類です。

ともに、原因としては、生活体験や咀嚼学習の不足が考えられます。その子どもたちの生活環境や親子関係のあり方、また、子ども自身のパーソナリティーなどと密接な関係があります。

1. 噛まないで飲み込む子

特徴としては、生活リズムが乱れていて、集中力に欠ける傾向が認められます。また、たくさん食べないと満腹感が得られないため、肥満傾向にあります。早食いが習慣化している子も多くいます。

さらに、精神面の問題を抱える場合も少なくありません。食べることで欲求不満を解消しているのです。

1) 家庭における生活環境

- ・ 離乳の開始が早く、完了も早い。離乳のステップが適切でなかった。
- ・ 哺乳量が多かった。
- ・ 生活リズムが整い過ぎてゆとりがない。親のペースである。
- ・ 親が子どもを急がせすぎる。
- ・ 親が忙しくて育児に手をかけない。
- ・ 親と一緒に食べない。
- ・ 食事内容に工夫がない。

2) 食事態度

- ・ 噛まないで飲み込む。食事時間が短い。
- ・ 食が太く、何度もおかわりをする。パクパク食いをする。
- ・ 口いっぱいにはおぼり、顎の動きが早い。
- ・ 食べることに執着する。

3) パーソナリティー

- ・ 精神的に不安定である。 ・ 落ち着きがない。 ・ 集中力がない。 ・ 手先の細かい動きができない。
- ・ 機敏さに欠ける。 ・ 太っている。 ・ 発音が不明瞭である。 ・ 新しいことになじみにくい。

4) 指導の要点

- ・ ゆっくり食べることができる環境づくりを行う。
- ・ 家庭でも一緒に食事をしながら、やわらかい物をゆっくり噛んで食べるように働きかける。
- ・ やわらかい固形食で、介助しながら噛んで食べる練習を始める。
- ・ 自分で食べる時でもゆっくり噛んで食べる練習をする。
- ・ 食事以外のとき(例えばおやつ時)にやわらかめのスルメ、フライドポテトのような食材で臼歯で噛むことに慣れさせる。
- ・ 噛めるようになると、少しずつ食べ物のかたさを増していく。



2. 口の中にとめたままなかなか飲み込めない子

特徴としては、偏食がある、やせている、疲れやすい、生活のリズムが乱れているなどの傾向があります。さらに、機敏さに欠け、精神的にも不安定な子が多くいます。

また、咀嚼器官の発育が悪く、咀嚼力も低下しています。そのため、歯の摩耗はあまり見られません。

1) 家庭における生活環境

- ・離乳のステップが適当でなかった。開始が早かった。ステップが遅れた。
- ・夜ふかしをする、朝食を食べない等、生活リズムが整っていない。
- ・甘やかしすぎる。親子の共感関係ができていない。
- ・親が育児に手をかけていない。
- ・親と一緒に食べない。親に偏食がある。
- ・食事内容に工夫がない。食内容が偏っている。食べる経験が不足している。

2) 食事態度

- ・お腹がすかない、偏食である。食が細い。かたい物が嚙めない。
- ・食べることに意欲的でない。集中できない。
- ・口の動きが鈍く、食事に時間がかかる。だらだら食いをする。
- ・スプーンや箸を落とす。嫌いな物は絶対に食べない。

3) パーソナリティー

- ・精神的に不安定である。 ・消極的である。 ・主体性がない。 ・活気がない。
- ・運動神経が鈍い。 ・不器用である。 ・手先の細かい動きができない。 ・機敏さに欠ける。
- ・やせている。 ・友達が少ない。 ・発音が不明瞭である。 ・一人遊びが多い。 ・疲れやすい。
- ・何事にもだらだらしている。

4) 指導の要点

- ・みんなと一緒に遊ばせたり体を動かさせてお腹を減らさせ、食欲が出るように働きかける。
- ・家庭でも一緒に食事をして、やわらかい物をゆっくり嚙んで食べるように働きかける。
- ・やわらかい固形食で介助しながら嚙んで食べる練習を始める。
- ・自分で食べる時でもゆっくり嚙んで食べる練習をする。
- ・急がせないで、時間をかけてゆっくり取り組む。
- ・食事以外のとき(例えばおやつ時)に、やわらかめのスルメ、フライドポテトなどで咀嚼練習をしてもよい。

Ⅲ. 口腔の機能を阻害する歯科的要因

歯・口腔に異常や疾患があると、食べることに悪影響を及ぼすことがあります。その主なものは次のとおりです。

1. むし歯



むし歯が進行してしまうと、痛みのため、食べることに障害となります。また、多数にわたる大きなむし歯は噛むことに影響を与えます。

2. 歯肉炎



歯ぐきが腫れて接触した部分に痛みが生じ、食べることに障害になります。

3. 萌出途中の歯



歯が生える途中の歯ぐきに違和感や痛みがあると、食べるときに異常を訴えることがあります。

4. 口内炎



お口の中の粘膜に口内炎ができると、食べ物があたった時の痛みや刺激による痛みのため、食べることに障害になります。

5.小帯の異常



上唇小帯異常



舌小帯異常(中、右)

小帯の異常は、舌や口唇の運動の妨げになり、食べることの障害となることがあります。
舌小帯の異常の場合は、舌を前へ出そうとすると先端がハート型に変形します(写真右)。

6.歯の鋭縁



むし歯や外傷などが原因で、歯が欠けたところがあると、尖った部分が舌や口唇・頬粘膜に当たり、痛みの原因になります。

7.歯の欠損



歯がないと噛めません。

8.歯列不正・不正咬合



歯並びや噛み合わせの異常は咀嚼効率が悪くなるなど、食べることに影響を及ぼすことがあります。

これらの状態が確認されたら、かかりつけの歯科医院を受診しましょう。

IV. 幼児期 (1歳以降) の食事指導と口腔清掃指導の要点

食事には栄養のバランスが大切ですが、よく噛んで味わうなど、どのように食べるかということもとても重要です。よく噛んで食べることは健全な心身の発育を促しますので、1歳以降ではここまで獲得された基本的な咀嚼機能をさらに高めていく必要があります。離乳食、幼児食で噛む機能の発達を図るとともにしっかり噛む習慣を身につけさせ、生涯にわたり健康を保つための土台作りをしていきましょう。

1歳頃

口腔内状態	乳前歯は生えているがまだ乳臼歯が生えていなくて、歯ぐきで噛みつぶして食べる。
摂食機能	基本的な摂食機能を獲得し、水分摂取機能が発達する。 食事の自立に向けた手と口の協調運動が発達する。 「歯軋り」、「玩具噛み」、「手づかみ遊び」→手づかみ食べをするようになると離乳完了となる。
食事指導	まだ歯ぐきで噛みつぶせる程度の食形態が必要で調理に配慮が要る。
口腔清掃指導	口の中(特に頬部)に食べ物が溜まりやすいので注意が必要である。 乳前歯が生えて間もない時期は、いきなり歯ブラシで磨くと痛いので、ガーゼで拭き徐々に歯ブラシに慣れさせる。歯ブラシをおもちゃの一つとして持たせるなどの工夫をする。 歯と歯の間に食べ物が詰まっている場合は、糸ようじを使う。

この時期には口の中を触られることに慣れさせておく。また、むし歯予防の観点から、育児用ミルクを与えながら寝かしつけることは可能な限り避ける。

1歳半頃

口腔内状態	第一乳臼歯が生え始める → 歯で咀嚼するが、まだ咀嚼力は弱い。
摂食機能	離乳期に獲得した基本的摂食機能の成熟過程へ入っていく。
食事指導	乳歯列完成まではまだやわらかめの食形態がよいので、食物調理への配慮が要る。 食具を使用しての自食の練習(スプーン、フォーク、コップ)をする。 規則正しい食生活の構築(食生活リズムを形成していくこと)が必要である。 模倣による食行動を獲得し、楽しい食事、家族で食事、食事マナーの教育を開始する。
口腔清掃指導	磨く雰囲気慣れさせ、歯ブラシによる養育者のブラッシングを日常的習慣として意識付けする。 歯ぐきに当てると痛がる様だと、よりやわらかい歯ブラシに代えて歯磨きをする。

3歳頃

口腔内状態・摂食機能	乳歯列が完成して咀嚼機能が成熟してくる。
食事指導	十分に摂食機能が発達できる食環境作りをする。 日常生活における規則正しい食生活を確立する。 楽しい食事、家族で食事、集団での食事マナーのしつけをする。間食は定期的にする。
口腔清掃指導	口腔清掃の自立練習、ブクブクうがいの練習、養育者による仕上げ磨きが必要である。

広島県歯科衛生連絡協議会地域歯科保健委員会 障害者歯科保健医療推進ワーキンググループ会議 委員

区分	氏名	所属
委員長	小島 隆	広島県歯科医師会
委員	小笠原 健	広島県歯科医師会
委員	河崎 信敏	広島県歯科医師会
委員	河原 利哉	広島県歯科医師会
委員	川本 博也	おりづる歯科医院
委員	久村 真紀江	広島県福祉保健部総務管理局健康増進・歯科保健室
委員	黒田 裕樹	広島県歯科医師会
委員	香西 克之	広島大学大学院医歯薬学総合研究科小児歯科学研究室
委員	佐々木 直	広島県歯科医師会
委員	重森 弥生	社会福祉法人若竹福祉会若竹保育園
委員	福岡 賢二	広島県歯科医師会
委員	細原 賢一	広島県歯科医師会
委員	三宅 茂樹	広島県歯科医師会
委員	安井 良一	社会福祉法人ともえ会子鹿学園歯科口腔外科
委員	山崎 健次	広島県歯科医師会

五十音順

写真提供

- ・広島大学大学院小児歯科学研究室
- ・埼玉県和光市 なかむら歯科医院 中村 孝 先生

