

# 食事支援のポイント

# 無歯期

- 噛むことは口の中から始まるのではなく、  
口唇から始まる。
- スプーン捕食で上口唇を鍛える。

## 食事支援のポイント①

**スプーンを下唇にのせて**スプーンの先端部に食べ物をすくい、下唇に軽くのせて、上唇でとり込む動きを待ちます

→ スプーン捕食で上口唇を鍛える



# 離乳期（乳歯萌出期）の重要性

## 離乳食の基本

- 食べものを噛みつぶしたり、飲み込んだりできるように練習をする。
- 食事のたのしさを体験し、「自ら食べる力」を育む。（手づかみ食べ）

## 食事支援のポイント②

足が床やイスの補助板につくような  
ベビーチェアー

姿勢の安定→咀嚼回数の増加



## 前歯期（1歳～1歳半頃）

- 前歯で噛み切り「一口の量」を習得
- 「手づかみ食べ」開始

口の中に食物を詰め込むような食べさせ方を続けてしまうと、子どもはその量を記憶してしまうために、注意が必要

前歯を使うことがとても大切！

- 口唇と前歯を適切に使うことができないと、口輪筋が十分に発達せず、鼻呼吸も十分に身につかない。



お口ポカン

## 奥歯期（1歳半～2歳頃）

- 口唇を閉じて噛むこと。
- 水分で流し込まない。

不適切な噛み方、飲み込みかた

- 多くの食べ物を一度に口に入れる。
- 口を開けたまま咀嚼する。
- あまり噛まずにどんどん飲み込む。

# 3歳までの正しい食べ方を習得することが大切！



子どもの咬合を考える会が推奨する

## 「不正咬合を予防する子育て 10ヶ条～新生児期・乳幼児期編～」

- 第1条 赤ちゃんの頭がのけぞらないよう、背中をゆるやかに丸く抱っこします
- 第2条 赤ちゃんを寝かせる時はうつ伏せ寝や横向けにしません
- 第3条 ハイハイを十分にさせます
- 第4条 大きな口を開けて深く乳房をとらえてお乳を飲ませます
- 第5条 赤ちゃんの唇、口の中も積極的に触れ、授乳後には口の中を清潔に保つようぬぐいます
- 第6条 離乳食は月齢ではなくお座りができるようになり、食事に興味を示すようになってから始めます
- 第7条 食事の椅子は足の裏が接地するようにします
- 第8条 赤ちゃんが上下の唇で食べ物をとらえているか確かめます
- 第9条 手づかみ食で食べる意欲を育みます
- 第10条 食事中はお茶や水を控え、食べ物をよく噛み唾液で飲み込むようにします



子どもの咬合を考える会が推奨する

## 「不正咬合を予防する子育て 10ヶ条・幼児学童期編」

（乳歯列が完成する3才頃から永久歯列に移行する12才頃まで）

- 第1条 口を閉じて鼻で呼吸します。
- 第2条 舌はいつも上顎につけます。
- 第3条 食事は口を閉じて一口ずつ、左右でバランスよくしっかり噛みます。
- 第4条 飲み込むときも口唇を閉じ、舌は上顎にそわせます。
- 第5条 頬杖、あご杖をするのはやめます。
- 第6条 指吸い、爪噛みはやめます。
- 第7条 口唇を噛む、巻き込むことはやめます。
- 第8条 背筋を伸ばして、姿勢をよくします。
- 第9条 寝る時は仰向け寝で寝ます。
- 第10条 舌や口唇や顔全体の筋肉のトレーニングをします。

## 授乳の役割

- 1、正しい嚥下運動の獲得
  - 2、スポットに舌尖を置くことの習得→舌の挙上
  - 3、舌筋の発達
  - 4、口輪筋の発達→口唇閉鎖の習得
  - 5、鼻呼吸の獲得
  - 6、舌小帯の消退
- 授乳期間は15ヶ月くらい
  - おしゃぶりの併用　乳歯列完成期までやらせる。

## 乳歯列完成期までの指しゃぶりのメリット

乳歯列完成まではおいにやらせてもよい！！

- ・精神的安定をきたす
- ・口腔周囲筋が育つ
- ・口唇力がつく
- ・舌筋が強化され歯列が側方に拡大される
- ・口蓋が高くなり、舌房が広くなる
- ・舌の発育がよくなり、舌小帯が切れやすい

# 母乳育児のメリット

- ・ 乳児を感染から守る（免疫物質が含まれる）
- ・ 鼻呼吸の獲得
- ・ スポットに舌尖を置くことの習得（**正常な舌位の獲得**）
- ・ 舌筋、口輪筋の強化
- ・ 母乳育児の期間：12～15ヶ月



1, 吸着      2, 吸啜      3, 嚥下

吸啜

蠕動様（ぜんどうよう）運動とよばれる舌の波動状の運動で、絞りだすようにして乳首から母乳を引き出します。

舌は自然でなめらかな波動状運動をしています。





## アゴを育てる秘訣

- ① カムカム・のむのむ運動の推奨（舌運動）
- ② Slow Food ⇐ Fast Food
- ③ 口唇閉鎖で咀嚼
- ④ “噛ミング30”の徹底
- ⑤ 生活習慣(悪習癖， 態癖) の是正