

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 食事中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 手づかみ食べ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ち 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
しっかりと噛みます。

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おいにやらせててもよい！！

- 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





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 “噉ミング30”の徹底
- ⑤ 生活習慣（悪習癖、態癖）の是正