

食べる機能の発達

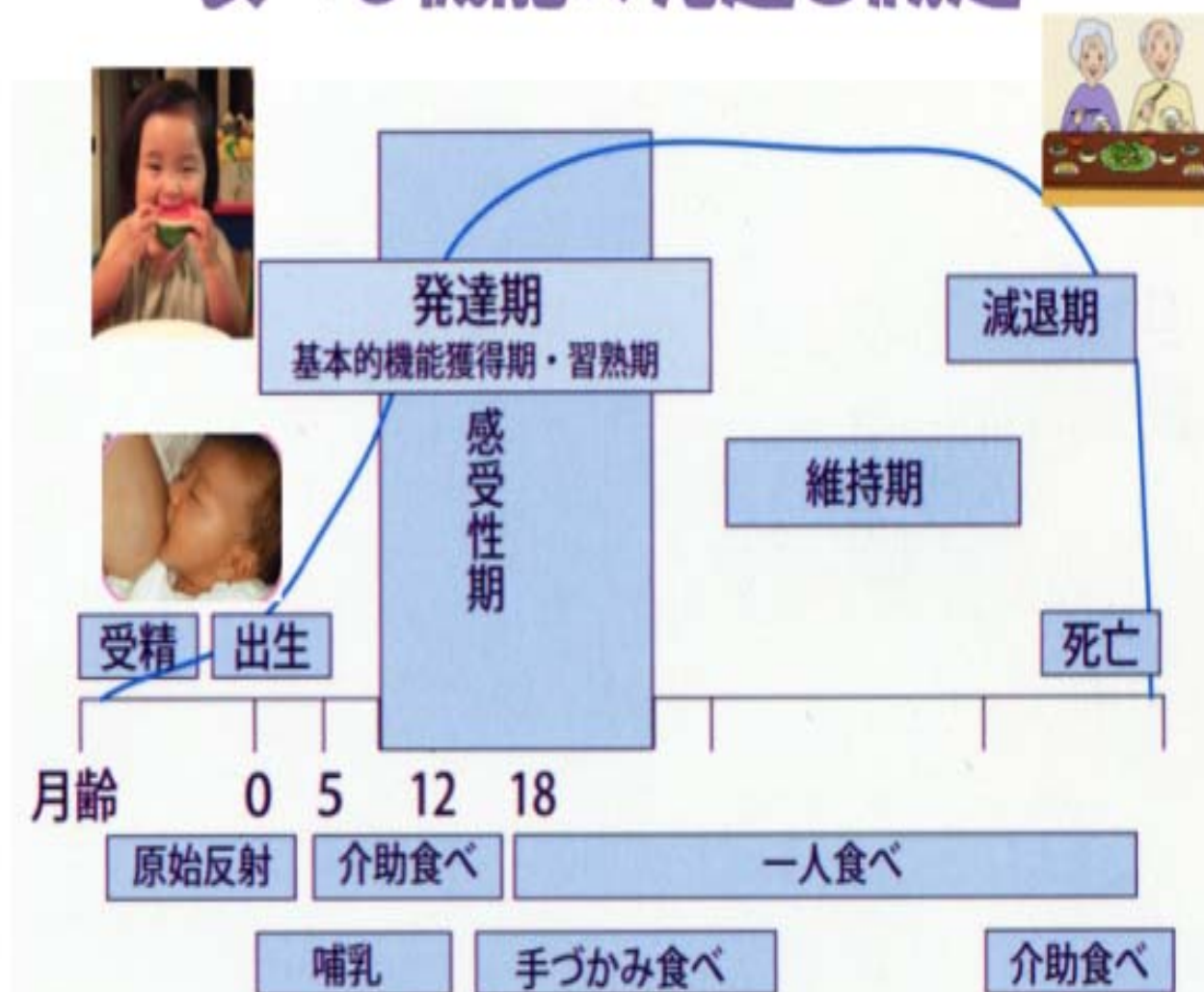


生涯を通じた歯・口の健康と食べる機能



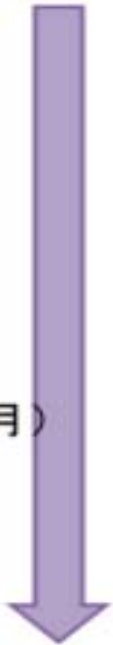
「第2次食育推進基本計画」=生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育の推進

食べる機能の発達と減退



「第2次食育推進基本計画」＝生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育の推進

摂食機能獲得の8段階

- | | |
|------------------|---------------------------|
| 1. 経口摂取準備期 | 哺乳期(1, 2か月)・離乳準備期(3, 4か月) |
| 2. 嚥下機能獲得期 | 離乳初期(5, 6か月) |
| 3. 捕食機能獲得期 | 離乳初期(5, 6か月) |
| 4. 押しつぶし機能獲得期 | 離乳中期(7, 8か月) |
| 5. すりつぶし機能獲得期 | 離乳後期(9~11か月) |
| 6. 自食準備期 | 離乳完了期(12~18か月) |
| 7. 手づかみ食べ機能獲得期 | 離乳完了期 |
| 8. 食具(食器)食べ機能獲得期 | 離乳完了期 |
- 

月数がありますが、ご病気があったり、発達がゆっくりなお子さんは、必ずしもこの月数ではありません。お口は体の一部なので、お口だけが発達したり遅かったりはいけませんので、お子さんの発達に合わせて考えていきましょう。

1. 経口摂取準備期

哺乳期（出生～2か月ごろ）

原始反射(哺乳反射)による乳汁摂取



探索反射



吸啜反射



探索反射

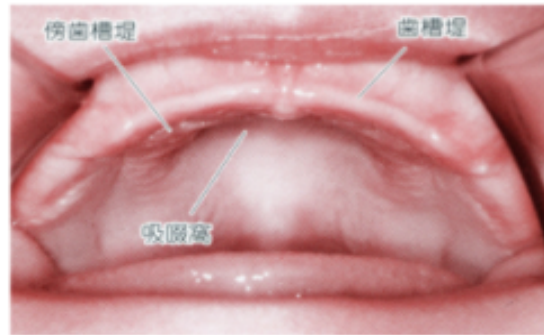


咬反射

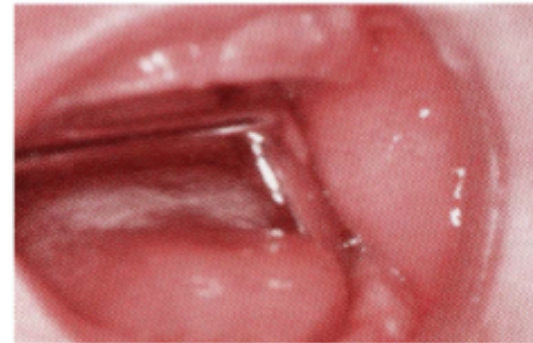
生まれたばかりの赤ちゃんの口はお乳を乳首から受け入れるような形になっています。このころは、まだ、自分の意思で噛んだり、つぶしたりすることはできません。形のある食べ物や、体に害があるかもしれない酸っぱい味（腐ってる）、苦い味（毒かも）は受け入れません。赤ちゃんが生まれながらにもつ、身体を自ら守る反射的な仕組みです。

哺乳反射がある程度消えたころが、自分の意思で食べ物を処理する動きを引き出すのに適切な時期で、離乳開始の目安になります。

乳児期前半の口腔の形態特徴



傍 歯 槽 堤 ・ 吸 啜 窩



ビ シ ャ の 脂 肪 床



下 顎 の 歯 槽 堤



顎 間 空 隙

授乳中の乳児の口の中は、吸啜によっておっぱいを摂取するために適した特徴的な形がみられます。

離乳開始前の準備の時期

1. 経口摂取準備期

離乳準備期 (3, 4か月ごろ)

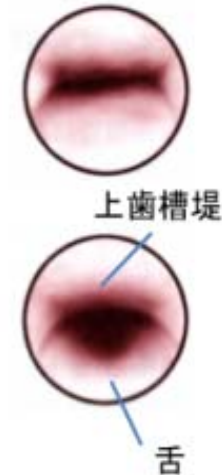


経口摂取準備期

おっぱいを吸う動作(哺乳反射)をしていたのが、自分の意志で飲むことを覚えてきます。

パパやママに抱っこされながら母乳を飲み、愛着を形成していきます。

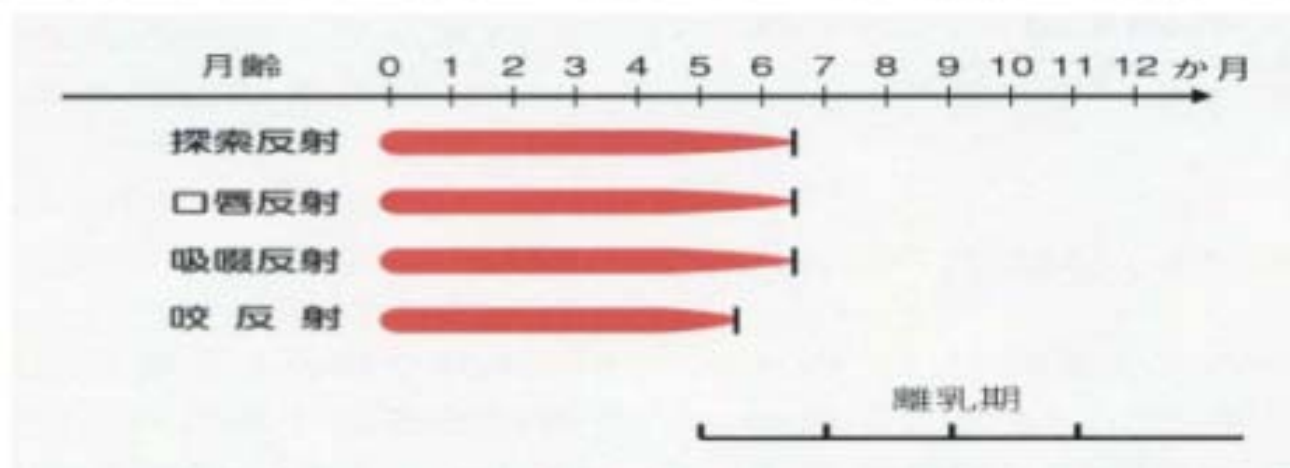
液体
(母乳)



安静時に舌が出なくなってきたかどうかの気付きが離乳開始の目安

離乳開始の時期の目安

- ・ 哺乳に関する原始反射(探索反射・吸啜反射)が弱まる。
- ・ 舌をあまり出さなくなる
- ・ 周囲の人たちの食事光景を見て食べ物に興味を示す。
(食べたそうなしぐさが見られ、食べたそうに口を動かす。)
- ・ 首がすわり(頸定)、ヘッドコントロールができる。
- ・ 顎や歯槽骨が発達し、口腔の容積が広がる。
- ・ 乳汁以外を消化・吸収できるように消化器官が発育する。



離乳の進め方

	離乳の開始 生後5、6か月頃	7、8か月頃	9か月から11か月頃	離乳の完了 12か月から18か月頃
食べ方の目安▶	・子どもの様子をみながら、1日1回1さじずつ始める。 ・母乳やミルクは飲みたいだけ与える。	・1日2回食で、食事のリズムをつけていく。 ・いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。	・食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ・家族一緒に楽しい食卓体験を。	・1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。 ・自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始める。
食事の目安 調理形態	なめらかにすりつぶした状態 ポタージュ	舌でつぶせる固さ 豆腐	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ	歯ぐきで噛める固さ 肉団子

食べ方の発達に合わせた食形態

離乳期の食べ方

5～6か月



口唇閉じて飲む

- 上唇の形変わらず
下唇が内側に入る

- 口角あまり動かない
- 口唇閉じて飲み込む



舌の前後運動

- 舌の前後運動にあごの連動運動

7～8か月



左右同時に伸縮

- 上下唇がしっかり
閉じて薄くみえる

- 左右の口角が同時に
伸縮する



舌の上下運動

- 数回モグモグして舌
で押つぶし咀嚼する

9～11か月



偏側に交互に伸縮

- 上下唇がねじれな
がら協調する

- 咀嚼側の口角が縮む
(偏側に交互に伸縮)



舌の左右運動

- 舌の左右運動
(咀嚼運動)

口の動きが発達のどの段階なのかを理解する

2. 嚥下機能獲得期、3. 捕食機能獲得期

離乳初期 (5, 6か月ごろ)

平らなスプーンを使います



嚥下機能・捕食機能 獲得期

初期

5~6か月

舌が前後に動くようになって、口にためて、舌でのどの奥に食べ物を送り、飲み込めるようになります。

はじめはだっこしてあげると安心します。ゴックンと飲むことを覚えます。

なめらかにすりおろした状態
(ポタージュ)



食べる機能は、口に加えられた触覚刺激に応じた運動が引き出されることによる感覚-運動系の営みなので、離乳食をスプーンでお口の奥に無理に押し込まないようにしましょう

4. 押しつぶし機能獲得期

離乳中期（7, 8か月ごろ）



中 期

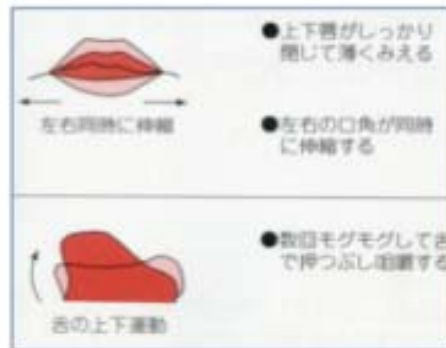
7～8カ月

押しつぶし機能獲得期

舌が前後に加えて上下にも動き、
上あごと舌で食べ物をつぶすこと
ができるようになります。

おすわりができるようになったら椅子
に座らせて食べさせてみましょう。
モグモグとかむ様子が見られます。

舌でつぶせる固さ スプーン飲み
（豆腐） （すすり飲み）



口の中で食べ物をつぶしているかは、口の動きを見て判断します。
この時期で、食べ物が硬すぎると、食べなかったり、丸呑みしたり、のどに詰めたりしてしまいます。
お口の手前で食べ物が取り込めるよう介助します。

5. すりつぶし機能獲得期、6. 自食準備期

離乳後期（9～11か月ごろ）

すりつぶし機能獲得期・自食準備期



後期

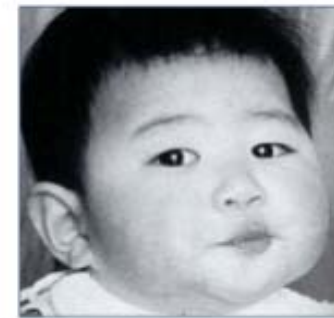
9～11ヵ月

舌が前後、上下のほか、左右にも動き、舌で食べ物移動させながら、歯ぐきでものをつぶすことができるようになります。

自我が芽生え、手づかみで自分で食べることも覚えます。椅子の下にシートなどを敷いておくことばしても安心です。

歯ぐきでつぶせる固さ
(バナナ)

コップ飲み



舌でつぶせない硬さと形を感じたとき、食べ物を左右にずらして舌より硬い奥の歯茎におけばつぶせることを覚えていきます。

食物をつぶす側の口角が縮んで反対側の口角が伸びた形になります。左右が違う動きができるようになってくるのが特徴的です

手づかみ食べ機能獲得期・食具(食器)食べ機能獲得期



完了期

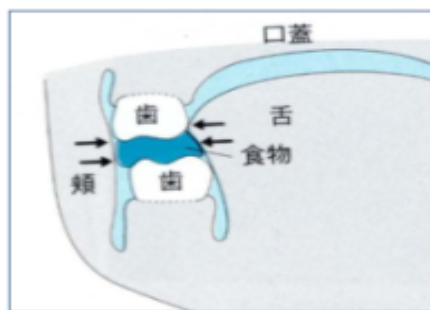
12～18カ月

舌を自由自在に動かせるようになり、歯や歯ぐきでリズムカルにかんだり、つぶせたりできるようになります。

家族で楽しく食卓を囲み、大人の料理から取り分けたりしていろいろな味に挑戦させてみましょう。ただし基本は薄味です。

歯ぐきで噛める固さ
(肉だんご)

コップ飲み(連続飲み)



やや大きな食べ物の一部をはえてきた上下の前歯を使いかじり取るなどして、歯を使う感覚と一口量を覚えていきます。

上肢と手指の機能発達とあいまって手づかみ食べが上手になり、手と口の協調運動を学んでいきます。

食具食べ機能獲得期

自分で道具を使って食べる
動きの学習

上腕がぴったりにくっついたまま
口に運ぶ

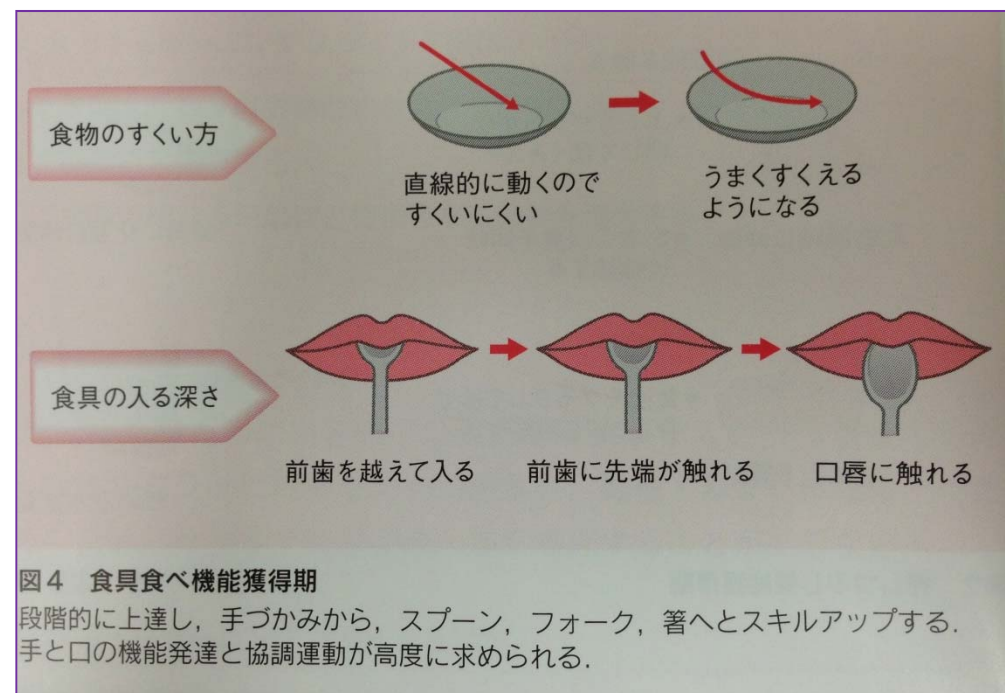


口が食物まで迎えに行く

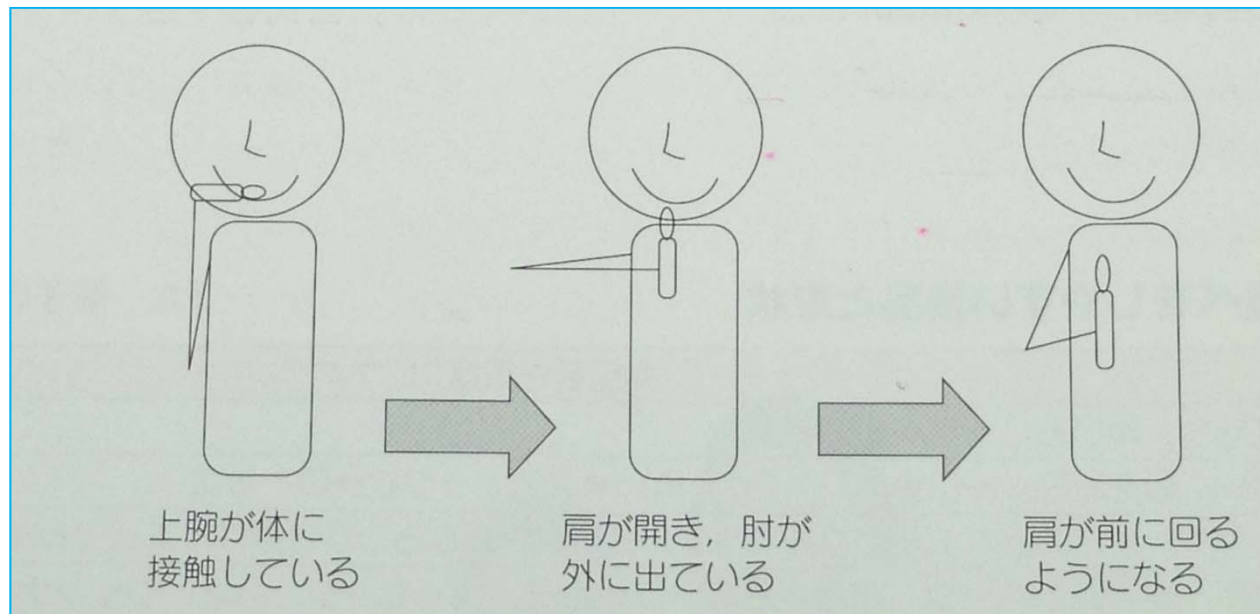


上腕が体から離れ肘が前に
出て口の中央から取り込む
ことができるようになる

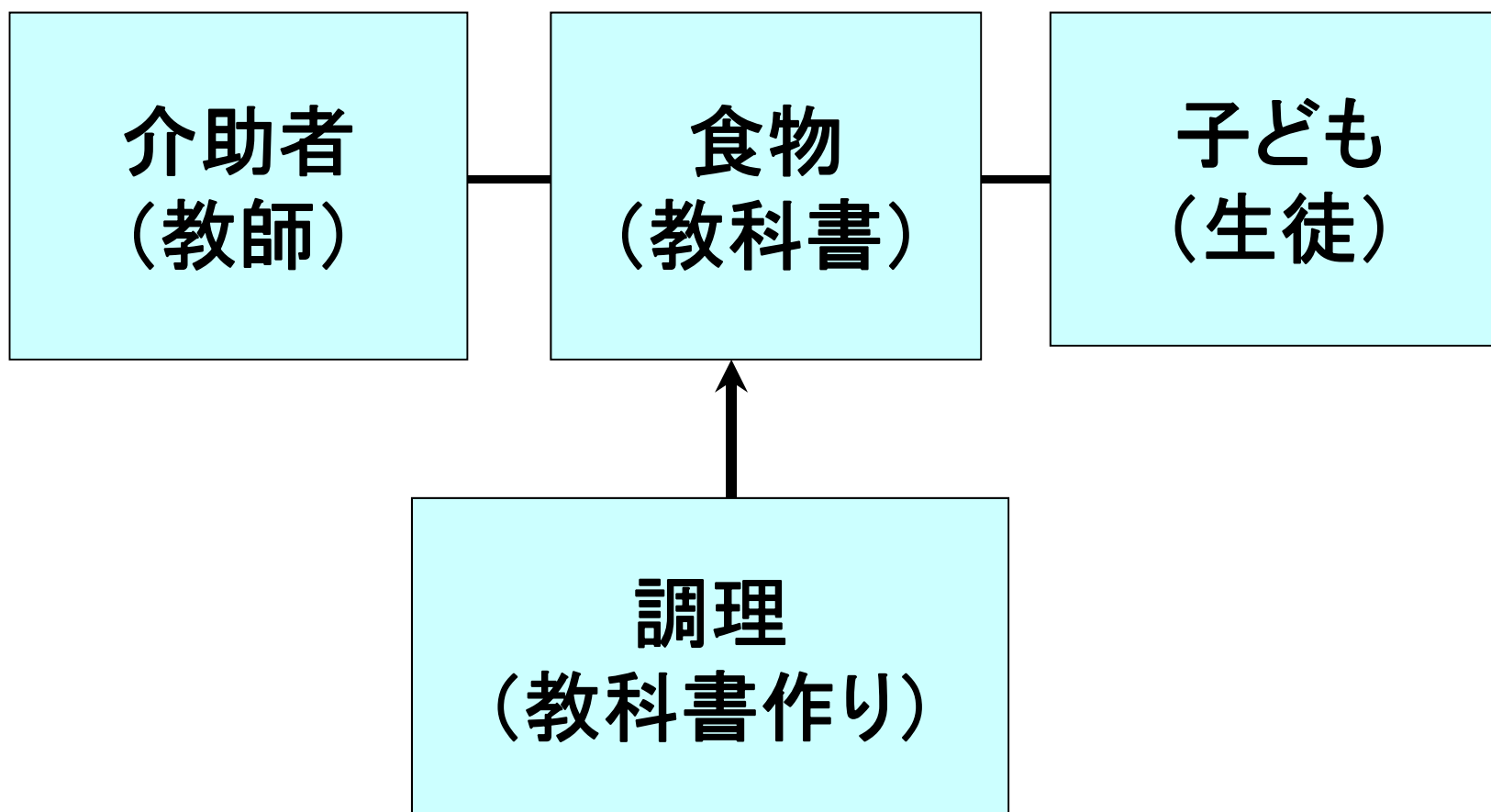
正常機能発達過程においては、箸動作は6～7歳



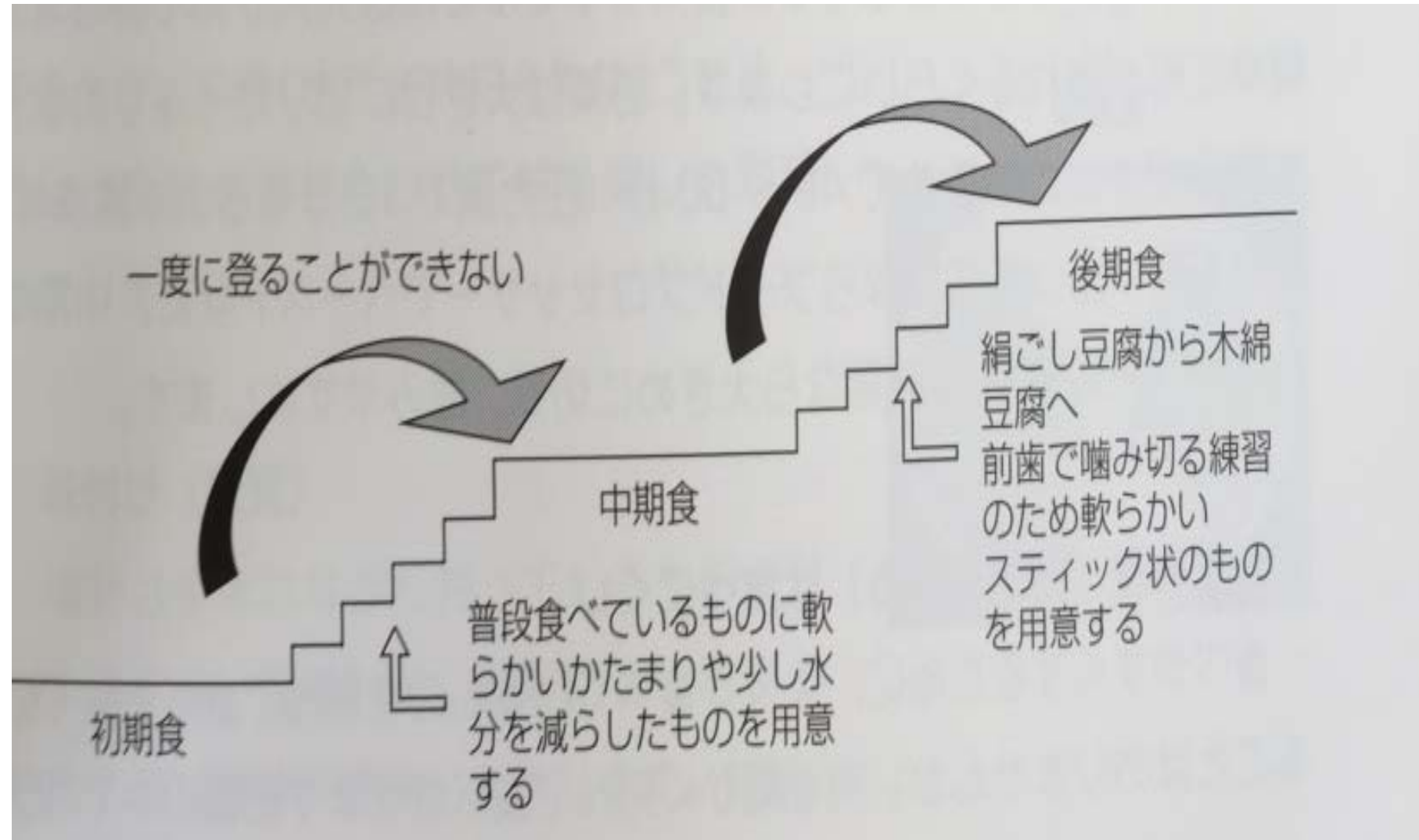
食具の持ち方・動かし方は 腕の発達に関係する



食べ物の役割



学習食



- 食事は身体の栄養だけでなく、心の栄養も摂取する場です。一緒に食卓を囲む人との関係を食べ、絆を食べます。
- 子どもにとって、食事が楽しく、うれしく、おいしく、心温まる時間であることを心から願っています。

資料

鳥取県歯科医師会 こどもの口腔機能の向上について
小児の摂食嚥下リハビリテーション
乳幼児の食べる機能の気づきと支援

表1 食を通して発達する心

(吉田弘道, 2008⁴⁾)

愛情関係の発達	・ アタッチメントを形成すること ・ アタッチメントを形成している人との間に愛情を感じる ・ 心が満たされること ・ 相手に愛情を与えること
対人関係・社会性の発達	・ 仲間と一緒に楽しくつき合えること ・ 楽しさを仲間と共有できること ・ 生活習慣を身につけること ・ 約束・決まりを守れること
自我の発達	・ 行動の選択決定 ・ さまざまな情報を役立てながら目標に向かって行動すること ・ 自分の意見を主張することと我慢することのバランスをとること ・ 衝動や欲望、感情を制御すること ・ 秘密を心のなかに保持していること
身体感覚の発達	・ 空腹感、満腹感などの感覚の認知と適切な対処 ・ 食べることの調整
感情発達	・ 自分の気持ちがわかること ・ 自分の気持ちを自己制御できること ・ 人の気持ちがわかること ・ 共感できること
味覚・味わいの発達	・ 味覚を楽しく味わえること
食べ物との関係のもち方	・ 食べ物を味わいながらよくかんで食べる