

# お子様のお口の育て方：食事のお悩み別アドバイス

お子様の食べる様子で「あれ？」と思うことはありませんか？食べ方の癖は、お口の機能の発達と深く関わっています。日々の食事の中でできる工夫をまとめました。

## 1. 「噛むこと」に関するお悩み

しっかり噛むことは、あごの発達や消化を助ける大切なステップです。

- **噛む時間が長すぎる・短すぎる（丸飲み）**
  - 理想の回数は1回30回前後です。
  - 長すぎる場合は舌の動きが未発達な可能性があり、短すぎる場合は「丸飲み」がついているかもしれません。
- **あまり噛んでいない気がする**
  - 歯が生え揃っているか、左右に正しく動かしているか確認しましょう。
  - 食欲がありすぎて急いで食べてしまう子には、落ち着いて食べられる環境作りも大切です。
- **うまく噛みこなせない**
  - 硬すぎるもの、小さすぎるもの、バラバラになりやすいものは噛みにくい食材です。
  - 「一口の量」を大人が調節してあげ、口に詰め込みすぎないように見守りましょう。

## 2. 「お口の動き」に関するお悩み

前歯や唇を上手に使うことは、将来のきれいな歯並びにもつながります。

- **前歯でかじり取りができない**
  - 前歯で「ガブッ」と噛むことで、食べ物の硬さや大きさを学習します。
  - 骨付きチキン、スティック野菜、おにぎりなど、前歯を使うメニューを取り入れましょう。
- **クチャクチャ食べる・口からこぼれる**
  - お口を閉じる力が弱い（口唇閉鎖不全）可能性があります。
  - 遊びの中で「ぶくぶくうがい」「ゴム風船」「ストロー」を使い、口周りの筋肉を鍛えるのが効果的です。鼻づまりがないかも確認してあげてください。
- **麺類がすすれない**
  - まずは冷たい麺から練習しましょう。
  - お口を閉じたまま「鼻で呼吸する」練習を並行して行うのがスムーズにすすれるようになるコツです。

### 3. 「食べ方・量」に関するお悩み

自我の発達や生活リズム、感覚の過敏さが影響していることも多いです。

- **食べる量にムラがある・少食**

- 幼児期は味覚の発達や自己主張が激しい時期でもあります。
- 「口にためたまま飲み込まない」ときは、無理に強要せず、食感や温度がお子様に合っているか見直してみましょう。

- **好き嫌いが激しい**

- 味だけでなく、「食感（ザラザラ、ヌルヌル）」「温度」「見た目」が理由で食べられないことがあります。
- 無理強いとは逆効果になるため、楽しい食卓を優先しましょう。レタスなどの薄い葉物野菜は、まずは小さく刻むなど工夫してみてください。

**【先生からのアドバイス】** お口の発達には個人差があります。もし「歯並びの影響かな?」「どうしても飲み込みがうまくいかない」と不安に思われる場合は、お気軽にスタッフまでご相談ください。