

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「丸飲みの癖」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、左右に正しく動かせ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ぐ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が多いです。

- 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。