

問題点	食事指導
□咀嚼時間が長すぎる、短すぎる	長すぎる場合は舌の機能不全を考え、機能訓練を行います。短すぎる場合丸のみの癖を考えます。食形態があっているかを確認してください。適正な咀嚼回数は25～30回です。
□咀嚼が不十分 あまり噛まない	歯はそろっていますか？噛む動きはできていますか？舌の動きは側方に動いていますか？食形態はあっていますか？歯が生えていないのに固くて繊維質の食べ物を与えていませんか？食べる意欲がありますか？確認してください。逆に食欲がありすぎて落ち着かずに急いで食べたりすると、噛まずに丸のみしてしまうこともあります。
□咀嚼が上手いかわからない	食形態が硬いもの・小さいもの・ばらつくものは噛みにくいです。食物の量はほおぼりすぎると噛む動きがでにくいです。一口量を調節するようにさせ、詰め込みをやめさせてください。口の中で食べ物が動くことで咀嚼できます。
□前歯でかじり取れない	敏感な前歯（歯根膜感覚）でかじり取りをすることで、食べ物の固さ、大きさなどの物性、温度といった情報を感じ取り、適切な一口量を調節できるようになります。かじり取りができないと手で押し込んだり、指で入れ込んだりして、詰め込みをすることもあります。前歯を使う食べ物（枝豆、とうもろこし、チューベット、骨付きチキン）を食べさせてください。歯列不正がある場合もあります。
□くちやくちや食べる、口からこぼれる	□唇閉鎖不全が疑われます。可能性として鼻咽頭の病気があるかもしれません。お風呂で鼻だけ出して息をする練習をしましょう。ぶくぶくうがい、ゴム風船。ストローの先端だけ（1-1.5cm）口に入れて飲む練習をしてください。舌先を使って、奥歯に食べ物をうまく乗せれない場合は、□唇なめ、具入りのヨーグルトを食べたりしてトレーニングしてください。前歯をうまく使えない場合もあります。
□丸飲み	一口量の調節が不足しているかもしれません。おにぎりなどの手づかみ食べが、固さがわかり調節がしやすいため、一口量の学習に適しています。奥歯で噛めない場合、虫歯があるかもしれません。奥歯にレーズンなどを一粒載せて噛む練習をしましょう。食具が上手く使えていないかもしれません。姿勢を良くして、食具を上手に使うようにさせてください。
□麺がすすれない	冷たいものから挑戦しましょう。フォークを使っても良いです。あたたかい汁はスプーンですする練習をしてください。口を開いた状態で鼻呼吸をする練習をしましょう。
□食べる量、回数が多すぎたり少なすぎたりムラがある	幼児期における発達の特徴である、味覚の発達、自己主張、自我の芽生えなどの影響による一過性のもつかもしれません。生活リズムに問題がある場合も考えられます。規則的な時間で食べさせるようにしてください。量が多いのは、早食いのせいかもしれないので、詰め込みをやめさせます。
□食べる量が少ない	□にため込んだまま飲み込まない、あるいは、気分によって好き嫌いがある場合があります。子供の体格や活動量の差など、個人差による違いが影響します。
□□にためたままの飲み込まない	食事を強要していないか？小食ではないか？確認してください。あまり無理強いと逆効果になることがあります。食形態はあっているか？歯が生えているか？も確認してください。
□嫌いなものがある	幼児期における発達の特徴である、味覚の発達、自己主張、自我の芽生えなどの影響による一過性のもつかもしれません。味覚は甘味・酸味・苦味・塩味・うま味の混合されたものにおいと組み合わせる味の組み合わせを生み出しています。味覚体験が乏しいと、不快な刺激となる場合があります。警戒心を引き起こす味は、どのようなものか確認してください。食材のテクスチャー（なめらかで均一なもの、ざらざらした粒のあるもの）、温度（熱い、冷たい）、刺激の強弱、味の濃さ、視覚情報（色など）、食材へのこだわりも苦手な理由となります。栄養が足りないからといって、無理に食べさせると心因的・感覚的に嫌で余計食べなくなったり、吐いたりします。そうすると、本人や保護者の不安や負担が増えてしまいます。無理強いはいないようにしましょう。レタス、小松菜など薄い葉物野菜は食べにくいです。食べれないと緑色の食材が嫌いになることもあります。決まったものしか食べないといった極端に偏食がある場合は小児科へ紹介します。