

# お子様の「食べる力」を育てるアドバイス集

## 離乳完了前のくせ・食形態の問題

### 1. お口の動きや習慣について

- 口を開けたまま食べている場合 まずは鼻疾患の有無（鼻呼吸ができているか）を確認しましょう。食事以外でも常にお口が開いている場合は、お口周りの筋肉（口唇筋）の緊張が弱い可能性があるため、お口を閉じる力を育てる運動訓練を行います。
- 舌が出てしまったり、ペチャペチャと音がしたりする場合 1歳を過ぎても授乳回数が多いと、このような動きが見られることがあります。状況に応じて卒乳を検討してみましょう。また、舌の筋肉に刺激を与えて運動を促すトレーニングも効果的です。
- 指しゃぶり・おもちゃや毛布を舐める行動 生後6ヶ月ごろまでの指しゃぶりは、原始反射を消してお口の機能を育てるために大切な行動なので、積極的にさせてあげましょう。ただし、6ヶ月以降も続くと歯並びに影響するため、おしゃぶりへの切り替えを検討します。また、おもちゃ等を舐める刺激は、おっぱいを飲む「乳児嚥下」から「成熟嚥下」へのスムーズな移行を助け、歯がためグッズの使用は咀嚼の準備にもつながります。

### 2. 食べ方・飲み込みの気になるポイント

- よく「むせる」ことがある場合 一口の量が多すぎないか、あまり噛まずに飲み込んでいないか、飲み込むときにお口が開いていないかを確認し、食事の姿勢や介助方法を修正しましょう。改善が見られず頻繁にむせる場合は、嚥下造影検査（VF）などの専門的な検査を検討します。
- 噛まずに丸のみする、または早食いの場合 奥歯（乳臼歯）が生えていない場合は、歯ぐき（歯槽堤）ですり潰せる固さの食事になっているか確認が必要です。お口の機能が未発達なら形を柔らかく調整し、急かされたり取り合ったりせずに済む落ち着いた食環境を整えてあげましょう。
- お肉などの固いものや、パサつくものが苦手な場合 乳歯が生え揃っているか、噛み合わせが正常かを確認します。お肉などの繊維質なものを処理できるお口の状態でどうかを見極め、発達段階に合わせた食形態に調整することが大切です。
- お口の中に溜めて、なかなか飲み込まない場合 無理に食べさせるなどの強要がないか注意し、本人のペースを尊重してください。奥歯が生えていない場合は歯ぐきですり潰せる固さにし、お口の機能を育てる運動訓練を行いながら、少しずつ固いものに慣れさせていきましょう。

# 離乳完了前の食具・食欲の問題

## 1. 「手づかみ食べ」と「食具」のステップ

まずは自分の手で食べ物の感触や一口の量を覚えることが、お箸やスプーンへの近道です。

- 手づかみをしない・できない 「汚れるのが気になる」「遊び食べはダメ」という思いから、機会が減っていませんか？手づかみは、前歯で噛み切る練習や一口量を把握するためにとっても重要です。まずは汚れを気にせず遊ばせる感覚で機会を増やしましょう。

※もし、極端に手を触られるのを嫌がる場合は「感覚過敏」の可能性もあります。その際は、砂遊びや粘土遊びなどで手の感覚を育てることから始めてみてください。

- 食具（スプーン・フォーク）を使わない 「時間がかかるから」「汚れるから」と、つい大人がお口に運んでいませんか？道具を使うのにも順番があります。まずはスプーン → フォークの順で、焦らず少しずつ練習していきましょう。

## 2. 食事への興味・好き嫌い

「お腹が空いている」というリズムを作ることが、食べる意欲を引き出す一番のコツです。

- 食べることに興味がない・少食 食事の間に、授乳やジュース、おやつを頻繁に与えていませんか？まずは生活リズムを整え、「お腹が空いた状態で食事に向き合う」環境を作りましょう。
- 好き嫌いがある・偏食 「親の好き嫌い」や「メニューの固定化」が影響していることもあります。無理強い禁物ですが、感覚が敏感なお子様には、少しずつ慣れさせていく配慮が必要です。

※体重が増えないなど、栄養状態に影響があるほど偏食や少食がひどい場合は、一度小児科へ相談することをお勧めします。

## 3. 飲み方・吐き出しの注意点

お口の機能や、飲み込みのクセが関係している場合があります。

- コップやストローで飲めない 実は、乳幼児期からのストロー使用は、舌を突き出すような「飲み込みの癖」がつきやすく、将来の滑舌や歯並びに影響することがあります。
  - ストローは3歳以降を目安にしましょう。
  - コップの練習は7ヶ月頃から始められます。うまく飲めない時は、スプーンやレンジで「すする練習」から始めると、1〜2ヶ月で上手に飲めるようになります。
- 食べ物を吐き出してしまう 食べ物の形や大きさが、今のお子様のお口の機能に合っているか確認しましょう。もし胃腸の病気のサイン（嘔吐）であれば小児科へ、お口の動かし方の問題であれば、食べやすい形に調整してあげることが大切です。

「うちの子はどうか？」と気になったら、いつでもお気軽にスタッフまでご相談ください！