



“かむ力” を育てよう

3歳頃には乳歯が生えそろい、乳歯列でのかみ合わせが完成します。奥歯がしっかりかみ合うことですりつぶしもできるようになり、食べられる食材の幅が広がっていく時期です。より多くの食材を楽しみながら食事ができるよう、かむ力を育てていきましょう♪

かむといいことがたくさん！

虫歯の予防になる

かむことで唾液がたくさん出ます。この唾液が口の中の雑菌を洗い流し、虫歯の原因となる酸を中和してくれます。

脳を発達させる

たくさんかむと血液の流れが活発になり、脳が刺激されて活性化されます。

都の調査によると、「ゆっくりよくかんで食べる習慣づけをしている」と回答した保護者は3歳で61%、5歳で56%という結果がでています



食べ過ぎを防ぐ

早食いは満腹感が得られにくく、食べ過ぎのもとになります。よくかんで食べることで満腹感が得られやすくなります。

味覚が発達する

よくかんで味わうことで食べ物の味がよくわかるようになり、味覚の発達に役立ちます。

食べものの消化を助ける

よくかむことで食べ物が細かくなり、胃や腸への負担を減らすことができます。消化管の運動が活発になり、“スッキリお通じ”につながります。

歯の生え方とかむ機能

奥歯がそろいはじめると、かむ力も少しずつ強くなります。ただし、歯の生える時期は個人差があります。歯の生え方を観察しながら、少しずつ大人の食事に近づけていきましょう。

1歳半頃

第一乳臼歯(最初の奥歯)が上下でかみ合うようになる

奥歯のかむ面が小さく、かめてもすりつぶしは上手にできない



2歳半頃

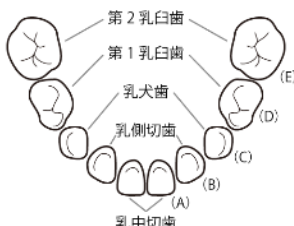
第二乳臼歯が生え始める

食べ物を口に入れる、かむ、飲み込むといった食べる機能がほぼ完成する

3歳頃

乳歯が生えそろう

奥歯でのかみ合わせが安定する
こすり合わせてつぶすことができるようになり、大人に近い食事ができるようになる



「口呼吸」になっていませんか？

口呼吸が習慣化すると、かむために必要な口周りの筋肉が発達しにくくなります。口呼吸は単なる癖ではなく、鼻づまりや口周りの筋肉が弱いことなどが原因となる場合があります。気になったら耳鼻咽喉科や小児歯科に相談してみましょう。



大人に近い食事をとることができるようになるけど、かむ力は大人に比べてまだまだ弱いよ。子どもの状態にあわせてかむ力を育てていこう！



毎日の食事でかむ力を育てよう

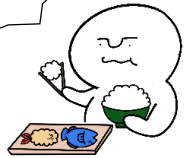
ひと言で「よくかむ」と言っても、なかなか習慣化しにくく難しいものです。食材選びや調理の工夫をしたり、「もぐもぐしようね」「かみかみしようね」などの声かけをしたり、いろいろな食体験を増やしたりしてみましょう。

「ゆっくりと」「よく味わいながら」「楽しく」食事をとることで、自然とかむ回数は増えていきます。

よくかむためのポイント

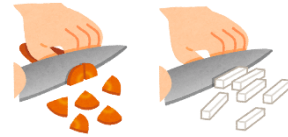
- まずは慣れた食材でかむ練習をする
- いろいろな食材を使い、食感やかむときの音を楽しむ
- 周りの大人と一緒に口を動かし、かむ動きを見せる
- 声かけ「もぐもぐしようね」「かむとどんな味がするかな？」
「あと10回一緒にかんでみよう」

ご飯は時間に
余裕をもって
ゆっくり食べよう！



かむ力をつける調理法

- 食材を大きく切る
- いろいろな切り方で切る
(角切り、いちょう切り、拍子切りなど)
- 複数の食材を組み合わせる
豚汁のような具沢山の味噌汁、ほうれん草のおひたし+コーンなど



遊びで口周りを鍛えよう

食事の時間以外でも、口をつかった遊びを取り入れて楽しく口周りを動かしてみましょう♪

- ◆ ラッパや笛を吹く
- ◆ 吹き戻し(ピロピロ笛)
- ◆ ぶくぶくうがい
- ◆ 歌をうたう



食べる時の姿勢もチェック！

大事なのは、足がしっかり床についていること。足が床につくことで、かむ力がアップします。足の裏が床につかない場合は、足の下に踏み台を置いて調節しましょう。



食品による子どもの窒息事故に注意

食品による乳幼児の窒息事故が多く発生しています。乳幼児は大きな食べ物を丸のみしたり、びっくりして飲み込んでしまい窒息することがあります。窒息・誤嚥防止のため下記のことに注意しながら、食べものは適切な大きさに切る、つぶすなどして食べさせ、食事に集中できる環境を作り、大人が近くで食べる様子を見守るようにしましょう。

- ◆ **硬い豆やナッツ類など、かみ砕く必要のある食品は5歳以下の子どもには食べさせないでください。**
咽頭や気管に詰まると窒息しやすく、大変危険です。小さく砕いた場合でも、気管に入り込んでしまうと肺炎や気管支炎のリスクになります。
- ◆ **ミニトマトやブドウ等の球状の食品を丸ごと食べさせるのは避けましょう。**
乳幼児には4等分に切る、調理して軟らかくするなどして、よくかんで食べさせましょう。
- ◆ **食べているときは姿勢を良くし、食べる事に集中させましょう。**
物を口に入れたままで走ったり、笑ったり、泣いたり、声を出したりすると、誤って吸引し、窒息・誤嚥のリスクがあります。
- ◆ **節分の豆まきは個包装されたものを使用するなど工夫を行い、子どもが拾って口に入れないように、後片付けを徹底しましょう。**

<こちらのHPもご参考ください>

(1) 乳幼児の窒息や誤嚥に注意！

(2) 食品による窒息

～子どもを守るためにできること～



(1) 東京消防庁



(2) 日本小児科学会

参考資料：乳幼児の窒息や誤飲に注意！（東京消防庁）
食品による子どもの窒息・誤嚥事故に注意！（消費者庁）

3月になると、「新じゃがいも」や「春きゃべつ」などの新物野菜が市場に並び始めます。「新」や「春」が冠された野菜に共通しているのは、他の時期に出回るものよりも水分を多く含み、特有の甘味があるということです。ぜひ旬の時期にしか味わえない美味しさを、楽しみながら味わってみましょう。

栄養士㊦

