

ご視聴の皆さまへ

- 配信動画および資料の著作権は、横浜市リハビリテーション事業団が保有します。
- 動画および資料の無断転載、複製、転用、販売等の二次利用は、固く禁じます。
- この配信動画は、当センター利用者の保護者の方のみ視聴可能です。
- 第三者に動画および付属資料の URL を拡散することはお控えください。

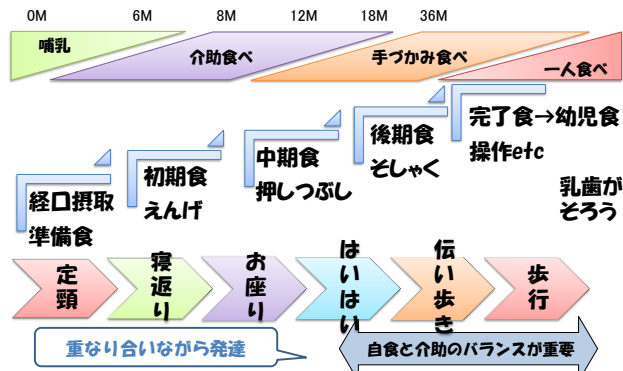


食べ方の発達を知って 楽しく・おいしく ～②口の発達～

横浜市リハビリテーション事業団
理学療法士



運動発達と食べる機能の発達はリンクする



運動発達からみた食事のポイント

- ・食事は運動発達と合わせて考える
☆運動がゆっくりだと口の発達もゆっくりになりやすい！
☆体がやわらかいと噛む力もパワー不足かも！
- ・月齢や年齢ではなく、口腔機能の発達から食形態を考える



口や顎の形状も確認してみよう

口の形状:

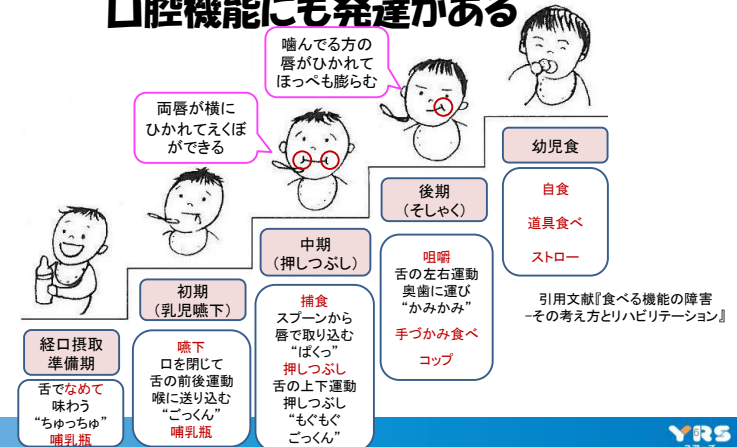
- ・上顎が高い(高口蓋)
- ・口蓋裂
- ・上唇の上のすじ(上唇小帯)が長い・短い
- ・舌の下すじ(舌小帯)が長い・短い
- ・歯がはえそろうているか
- ・歯並び
- ・歯の欠損

顎の位置:

- ・下顎が上顎より前にある
- ・下顎と上顎が交差している

YRS
ユアーズ

口腔機能にも発達がある



YRS
ユアーズ

味覚をしっかり広げよう

- ・離乳食開始時期は、舌や口の感覚も初めてがいっぱい。
- ・いろんな形態・味・食感を広げて、食材の幅を広げよう！
- ・初めての味は何日か続けて試してみよう！

母乳やミルクの単一的な味や食感から色々な食材を受け入れていくことが離乳食を始める一歩！

YRS
ユアーズ

口腔機能に合った食形態を選ぼう♪

口腔機能に合わせた食材選びも大切！



急がば回れ！

口腔機能に合っている食形態だからこそ積み重なるよ！
難しい形態を練習すると丸飲みなど誤学習になりやすい。

YRS
ユアーズ

乳児嚥下・押しつぶし準備と食形態

哺乳
(ミルク・母乳)

- 舌は前後に動く
- 舌が口から出やすい
- 下唇が内側に入りやすい

乳児嚥下

- 唇で取り込み
- 唇を閉じて飲み込む
- 舌は前後に動く

押しつぶし準備

- 唇で取り込み
- 上顎に舌をつけて飲み込む
- 舌は前後に動きから徐々に上下に動く

・とろりとなめらかな舌触り

・スプーンから線を描くように落ちる

・よく混ぜたヨーグルト

・ポツリしたなめらかさ

・スプーンから三角を描くように落ちる

・なめらかプリン

“食べる”子育てアドバイザー
横浜市リハビリテーション事業団
2021

YRS ユアーズ

押しつぶしと食形態

“食べる”子育てアドバイザー
横浜市リハビリテーション事業団
2021

- 口角が左右対称に水平に動く
- 舌を上下に動かす
- 上顎に食べ物を押し付けてつぶす

- 噛まずに舌と上顎でつぶせるやわらかさ
- 指でつまむ・スプーンで押しつぶすとすぐにつぶせる
- マッシュポテト・絹ごし豆腐

ポイント！
舌でつぶせない食材は丸飲みしやすく窒息のリスク

YRS ユアーズ

そしゃくと食形態

“食べる”子育てアドバイザー
横浜市リハビリテーション事業団
2021

- 舌が左右に動いて食べ物をのせる
- 舌でまとめる
- 咀嚼が20回程度みられる
- 舌が左右に3～4往復してる
- 奥歯で噛んですりつぶす

- 数回そしゃくが必要なやわらかさ
- スプーンで押しつぶすとやや抵抗があるが簡単につぶせる
- スプーンの背でつぶれる硬さ(柔らかいバナナや煮芋)が目安

ポイント！
初めはそしゃくが弱く連続して噛めない。
小さく刻まれた食材は、まとまりにくく食べにくい。
そしゃくの動きが出やすい食材
えびせん・ポウロ・赤ちゃんせんべい

YRS ユアーズ

口腔機能に合わない食形態を続けると…

安全に食べられるかな？

食事を味わえますか？

2歳頃

3歳頃

乳歯

乳中切歯

乳側切歯

乳犬歯

第一乳臼歯

第二乳臼歯

上顎

下顎

第二乳臼歯

第一乳臼歯

乳犬歯

乳側切歯

乳中切歯

①のどにつまりやすい
②習慣になりやすい

口腔機能に合わせた食形態を選ぶと、お子さんが無理なく安全に食事をとれる！

“食べる”子育てアドバイザー
横浜市リハビリテーション事業団
2021

YRS ユアーズ

ステップアップのポイント！

食形態を変える
タイミングは？



YRS
ユアーズ

上手になったサイン(押しつぶし)

口を閉じていられる

舌が上下に動く

舌が出ずに
チュッチュ食べに
ならない

両唇が横にひかれ
えくぼができる

飲み込んだ後に
口の中に食べ物が
残っていない



**食材によって固さや粘り気が違うので
しっかり口を開けて押しつぶす力を育てよう！**

YRS
ユアーズ

上手になったサイン(そしゃく)

口を閉じていられる

噛んでる方の唇が
ひかれてほっぺが
ふくらむ

顎が上下・左右に
動き、食べ物を
すりつぶせる

舌が左右に動く

1口あたり10～20回
程度噛んでいる

飲み込んだ後に
口の中に食べ物が
残っていない



**食材によって噛みやすさが違うので、
肉・魚・野菜など食材ごとにみていこう！
※歯がはえ揃っているかの確認も忘れず**

YRS
ユアーズ

食事と水分の違いを確認！

下唇にスプーンが
乗ると上唇で食べ
物を取り込める

押しつぶしやさしゃく
しながら飲み込みやす
い形状にする

飲み込む



コップやストローに
合わせて口をすぼ
めながら水分を
すすれる

飲み込む



**水分は一気に流れ込みやすい
要注意！**

食事水分も
口を閉じ続けられる
力が大切！



YRS
ユアーズ

水分摂取の発達

哺乳瓶・ミルク飲み



乳児嚥下

- ・乳首を口の中までくわえる。
- ・口を開けたまま、舌を前後に動かす。
- ・気管が開いたまま飲み込み。

スプーン飲み



コップ飲み



ストロー飲み



成人嚥下

- ・スプーン・コップ・ストローなど食具の形状に合わせて口をすぼめる。
- ・食具は前歯より前の位置で取り込める。
- ・上唇が水分で湿ると口を閉じて吸う動きがみられる。
- ・気管が閉じた状態で飲み込む。

ポイント！
水分は口の中に入ってから飲み込みまでの時間が食事より短い。
初めは液体に少しロミをつけると飲みやすい。
流し込まないように注意！

“食べる”子育てアドバイザー
横浜市リハビリテーション事業団
2021

YRS
ユアーズ