

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。



ごしちょうのみなさまへ

はいしんどうがおよびしりょうのちょさくけんは、よこはましりはびりてーしょんじぎょうだんがほゆうします。

どうがおよびしりょうのむだんてんさい、ふくせい、てんよう、はんばいなどのにじりようは、かたくきんじます。

このはいしんどうがは、とうせんたーりようしゃのほごしゃのかたのみしちょうかのうです。

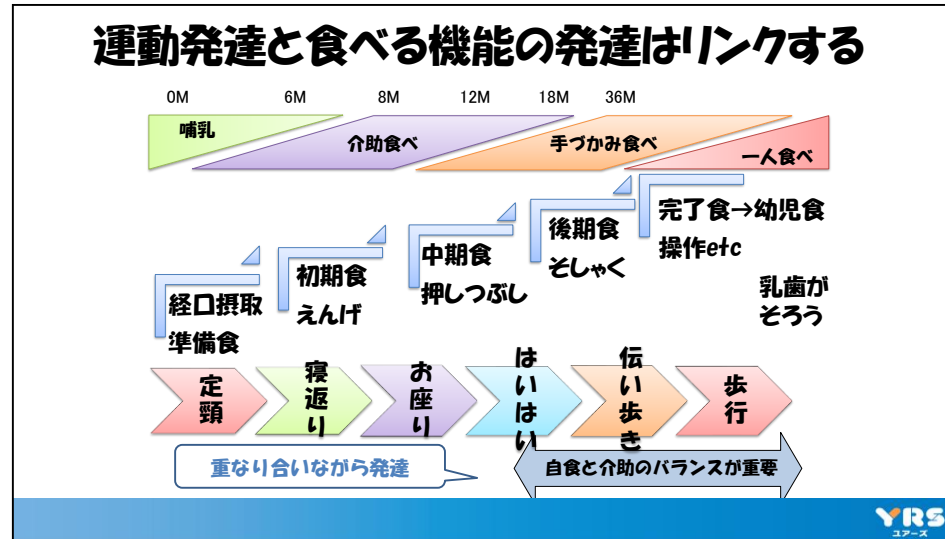
だいさんしゃにどうがおよびふぞくしりょうの URL をかくさんすることはおひかえください。

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

YRS
ユアーズ

たべかたのはったつをしってたのしく・おいしく
②くちのはったつ
よこはましりはびりてーしょんじぎょうだん
りがくりょうほうし



たべることものむこともうんどうのひとつであるため、うんどうはったつとこううきのうにはつながりがあります。そのため、いくじょにかかっているじきになってもしょくじがすすみにくいことがあるかもしれませんが、うんどうはったつとてらしあわせてみるとおおきくずれていないばあいもあるかもしれません。こううきのうのはったつは、あるじきになったらかくとくするとか、いまのくちのうごかしかがかんぺきになったらつぎのくちのうごきになるのではなく、うんどうきのうのはったつやけいけんをしていくなかで、みじゆくさをのこしながらかさなりあいながら、じょじょにはったつ・かくとくしていきます。

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

YRS
2022-23

つぎに、からだとかちのはったつについてです。じつは、からだとかちのうきうきのうきはりんくすることがおおいです。うんどうがゆっくりだとかちのはったつもゆっくりになりやすいですし、からだがやわらかいかむちからもパワーもつよくなりやすいです。

そのため、げつれいやねんれいではなく、おこさんのくちのはったつをかくにんしながらしょくけいたいをかんがえることがたいせつです。

また、なかにはうんどうはすすんでもくちのはったつがすすまないおこさんもいます。これは、とかちのうきうきのうきがいきにきもちなどほかにもなにかりゆうがあるばあいもあります。

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
- ・歯がはえそろっているか
- ・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

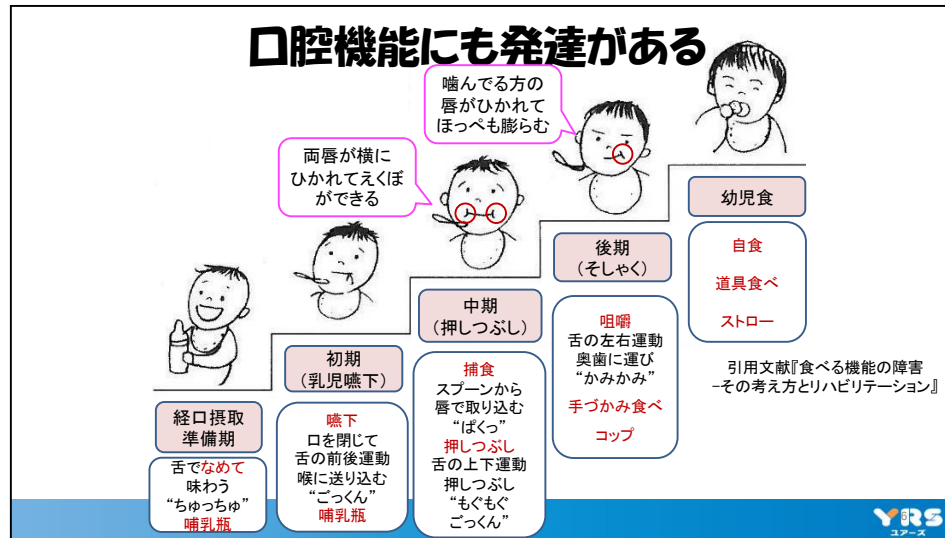
YRS
23.7-24

また、しゃくじをすすめるにあたってくちやあごのけいじょうもかくにんしましょう。

くちのけいじょうでは、うわあごがたかければおしつぶしにくいですし、はがはえそろってなければそしゃくのうごきがみられてもしょくざいをかんでこまかくすることはむずかしくなります。

あごのいちでは、かがくがうわあごのまえにあるばあいや、かがくとうわあごがこうさしているとかみにくくなります。

このように、くちやあごのけいじょうをかくにんすることもしょくじをすすめるほいんとなります。



つぎに、こうきうきのうにもからだやきもちとどうようにはったつがあります。

いくじしょなどにはせいご5～6かげつになるとぼにゆうやみるくからりにゆうしょくをはじめましようとあります。

りにゆうしょくにもしよき、ちゅうき、こうきとくちのはったつにはだんかいがあつて、しょくじのけいたいもあわせてかえていくことがたいせつです。

じきについては、いくじしょによってことなるとおもいますが、ほんすらいどでは、しょき、ちゅうき、こうき、とおはなしさせていただきます。

まず、りにゆうしょくをそろそろはじめようかなとおもうころは、まず、けいこうせつしゅのじゅんびきとして、したでなめてあじわったり、たべることがたのしいということをするじきになります。

そこから、しょきのくちをとじて、ごっくんとじょうずのみにみこめるようになることがだいじなじきをむかえます。このじきまでは、くちのうごきはあかちゃんのおっぱいのみのようなしだがぜんごにうごくじきになりますので、つぶしたり、かんだりしないでいい、よーぐるとのようなペースとがてきせつなしよくけいたいとなります。

つぎに、ちゅうきはくちをとじてすプーンからばくつととりこみ、くちをとじたまま、したをうわあごにおしつけてつぶしてごっくんとのみこみます。このじきは、したのうごきはじょうげで、しょくけいたいとしては、かぼちゃやさつまいもをしたでつぶせるようなかたさまでゆでたようなけいたいとなります。

そして、こうきになると、まえばでしょくざいをかみとって、したをさゆうにうごかすことでおくばにはこび、あごをじょうげにうごかしてはでかみくだいたり、さゆうにうごかしてすりつぶしていきます。また、かまれたしょくざいをしたではのうえになんどもものせたり、くちのなかでまとめることで、ごっくんとのみこみます。こうきになるとしょくけいたいのは、かたちのあるしょくざいがだんだんたべられるようになってきます。また、このじきは、てづかみでじぶんでたべはじめたり、すいぶんせつしゅもじょうずになってきます。

こうきしょくがしっかりたべられるようになると、ようじしょくやおとなのしょくじにちかいものがだんだんたべられるようになってきます。

ようじしょくのころになると、きもちもだいぶはったつしてきていますので、すプーンやふおーくをつかってじぶんでたべるようになってきます。

このように、くちのきのうがはったつすることで、あかちゃんのとべかたから、おとなのとべかたが、だんだんできるようになってきます。

ただ、はいりょがひつようなのは、ようじしょくになっても、かたいおにくやごぼうなどのせんいのかたいしょくざいはかみきれないこともありますので、ちいさくきってあげたりもとでちようせいがひつようになりますし、わたしたちおとなのようにたべられるようになるには、じつはねんたんのじかんがかかるところにとめておいていただけたらとおもいます。

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
2歳～3歳

しょくじをはじめるうえでまずたいせつなことは、ぼにゆうやみるくからりにゆうしょくをすすめるにあたって、おこさんたちははじめてがたくさんあります。

とくに、はじめてのしょくざいやけいたい、あじ、しょっかんは、かんかくてきにみけいけんなために、いやがることがあります。

はじめてでなれないと、おいしいかどうかのまえに、はじめてで おいしそうなひょうじょうをしないことがあります

そのため、1～2かいためしてすきかな、きらいかな、とすぐにはんだんするのではなく、おなじしょくざいをすうじつつづけて、あじやしょっかんなどに
なれるとだんだん、たべるようになることもあります。

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
ユース・リサーチ・サービス

また、リにゆうしょくをすすめるうえで、こうくうきのうにあったしょくけいたいをえらぶこともじゅうようです。

よく、“いそがばまわれ”といいますが、しょくじもどうようです。

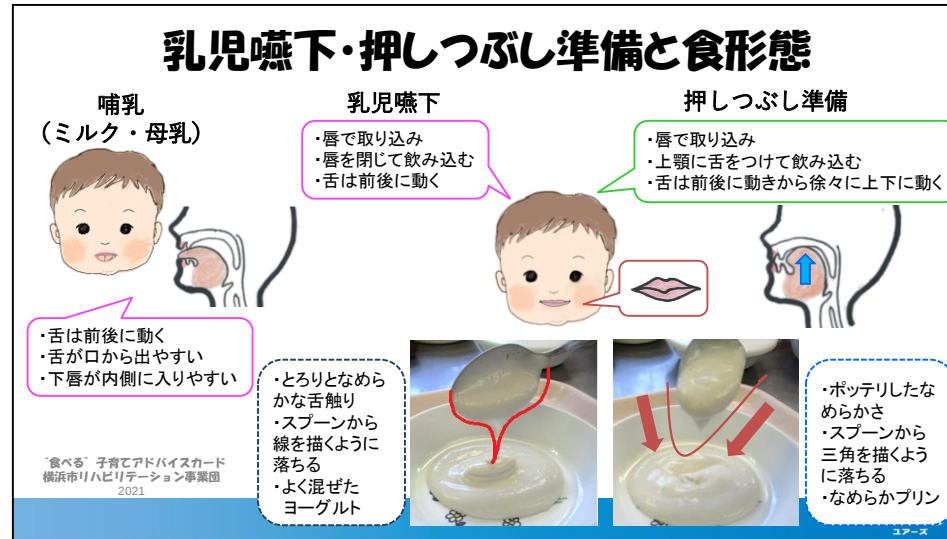
おこさんはくちのきのうよりもたかいけいたいをたべさせられると、まるのみなどごがくしゅうにつながるだけでなく、しょくじにつかれて、ひつようなしよくじりょうをとれなくなることもあります。

じつは、わたしたちはたべるだけでえねるぎーをつかっています。おこさんもくちのきのうがみじゅくなじょうきょうで、けいたいのたかいしょくじをつづけると、ひつよういじょうにたいりよくをしょうもうし、えねるぎーをかくほできないだけでなくひろうさせてしまうこともあります。しょくじ1かいのじかんでもながくても40ぷん～1じかんいないにしてあげましょう。

ばあいによっては、おもいきって、いちじてきにしょくけいたいをさげること、ごがくしゅうなくしょくじをすすめることがはやみちなこともあります。

また、くちのきのうはいっそくとびにとびこえてはったつをかくとくすることもすくないです。

そのため、むずかしいけいたいをれんしゅうしても、おこさんはたいへんなおまいをするだけでなく、まるのみをおぼえるなどごがくしゅうにつながりやはったつがすすみにくくなります。



ここからは、こうぐきのうとしょくけいたいについてかくにんしていきます。

まず、りにゅうしょくをはじめようかなあとおもうころは、けいこうせつしゅのじゅんぴきとして、したでなめてあじわったり、たべることがたのしいということをしるじきになります。

そこから、しょきはあかちゃんのおっぱいのみのようなしたがぜんごにうごくじきになります。

しょきははじめはくちがひらいたまましたをぜんごにうごかすにゅうじえんげですが、だんだんぐちがとじられるせいじんえんげにかわってきます。

このじきのしょくけたいは、かんだりしないでいい、よーぐるとのようなペーすとがてきせつなしょくけたいとなります。

また、だんだんとペーすとにつぶがまざっていてもたべられるようになるおしつぶしじゅんぴのうごきがでできます。

このじきは、うわあごにしたをつけてのみこめるようになり、したのうごきはぜんごからじょうげにうごくようになります。

そのため、なめらかなぷりんのようなすこしぼってりしたしょくざいもたべられるようになります。



つぎに、ちゅうきのおしつぶしについてです。

くちをとじてすぷーんからばくつとりこみ、くちをしっかりとじたまま、こうかくがさゆうたいしょうにすいへいにごぎます。

したのうごきはじょうげで、したをうわあごにおしつけてつぶしてごっくんとのみこみます。

このときのしょくけいたいとしては、かぼちゃやさつまいもをしたでつぶせるようなかたさまでゆでたようなまっしゅじょうのけいたいとなります。

また、このじきにかむことがむずかしいため、したでつぶせないしょくざいはまるのみしやすくちっそくのりすくとなります。

まずはおとなのしたでつぶせるかをかくにんしましょう。おとながしたでつぶしきれず、かんでしまうしょくざいは、おこさんにはさらにむずかしいしょくけいたいとなります。



こうきになると、まえばでかみとって、かみとったしよくざいをしたでさゆうにうごかすことでおくばのうえにはこび、はのうちがわからはした、はのそとがわはほおによりたべものがはからおちないようにたまちながらあごをしょうげ・さゆうにうごかしてはでかみくできます。

また、あごをさゆうにうごかしてすりつぶすうごきをきゆうまといい、このきゆうまができるとはものやさいやにく、さかななどいろいろなしよくざいをあんぜんにのみこめるまでしよりできるようになります。

くちびるについては、そしゃくしているがわのこうかくがひかれて、ほおのうごきもかっぱつになります。

いっぽうで、ほごしゃのかたより「かめています」とおききするおこさんのなかには、あごをしょうげだけにうごかして、このきゆうまのうごきがみじゅくなこともあります。

『しっかりとかめている＝あんぜんにえんげできているいどにしよくざいをしよりできているかな…』というめやすとしては、

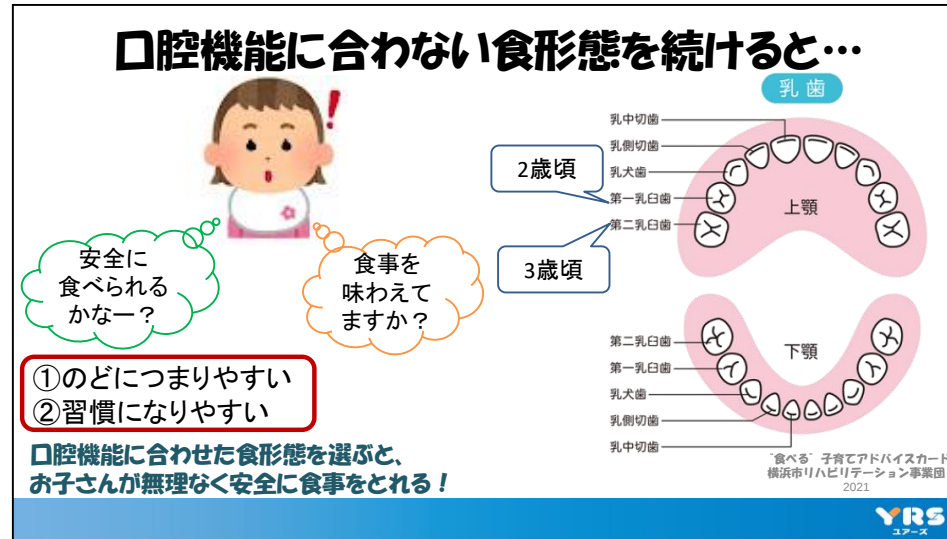
そしゃくのうごきが20かいていどみられる、したのさゆうのうごきが3-4おうふくしているか、あごがたんじゅんにしょうげにうごくだけではなくさゆうにもうごいているかがぼいんになります。

このじきのしよくけいたい、かたちのあるしよくざいがだんだんたべられるようになってきます。

しかし、はがはえていないばあいやそしゃくがふじゅうぶんなばあいもあるため、やわらかく、くたくたににただいこんやにんじんやばなのようなものがりそうです。

また、ちいさきざまれたしよくざいはおくばにのせにくく、そしゃくしにくいばあいがあるため、とろみをつけてしよくざいをまとめるとたべやすくなります。

そしゃくのうごきがでやすいしよくざいは、えびせん・ぼうろ・あかちゃんせんべいなどがあり、まんがいちのみこんでもたえきでとけるしよくざいですのでちっそくのりすくがすくないしよくざいとなります。



つぎに、こうくきのうにあわないしょくけいたいをたべつづけると

おこさんは、そのまままるのみするか、くちのなかにためこむ、くちからだすなどして、なんとかしよりしようとします。

また、おこさんがじぶんであんぜんにそしゃくしてたべるには、まずははがはえそろっているかがまいんどです。

したやあごはそしゃくのうごきをかくとくしていてもはがはえていないと、したやあごにそしゃくのうごきがみられてもたべものをかみくだくことはむずかしいため、まるのみやちっそくのりすくとなります。

じっさいに、みにとまとやもちなどでちっそくにつながっているじこもあります。

そのため、はがはえそろうまでは、あんぜんにたべるためにしょくけいたいのくふうがひつようとなります。

また、まるのみをつづけるとつうじょうならかたちのあるしょくざいはのどをとるときにいわかんをかんじますが、いわかんがかんかくしげきとなってくせになりのごしをたのしんでしまい、まるのみがしゅうかんかすることがあります。

おしつぶしのじきに、まるのみをおぼえるとかまなくてものみこめるようになってしまい、そしゃくをれんしゅうしたいじきになってもかまなくなります。

このようにこうくきのうにあわせたしょくけいたいをえらぶことは、おこさんがむりなくあんぜんにしょくじをとれることにつながっていきます。



つぎに、すてっぷあっぷのぽいんとです

ほごしゃのかたにしよくけいたいのだんかいをどのたいみんぐであげたらいいかと、よくごそうだんをいただきます。

ぽいんととしては、したやあごのうごきをよくみていただくことと、くちのなかにたべものがまるのみではなくしっかりなくなっているかになります。

とくに、ごそうだんのおおい、ちゅうきのおしつぶしと、こうきのそしゃくについてごせつめいしていきます。

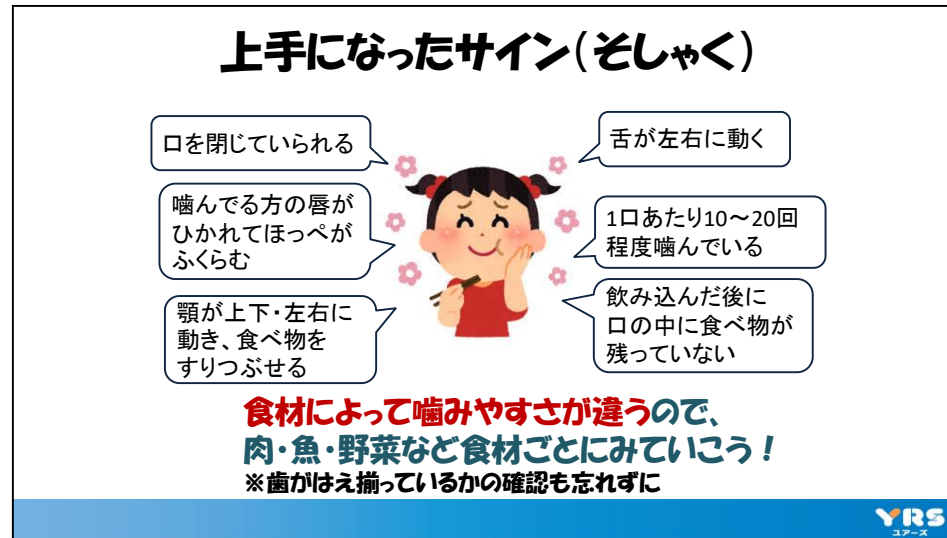


まずは、おしつぶしのじょうずになったさいんについてです。

おしつぶしは、たべものをくちにいれてくちをとじていられる、したとうわあごにおしつけるためにしたがじょうげにうごく、このときにりょうくちびるがよこにひかれえくぼができることがぼいんとです。

また、したがくちからでずにちゅっちゅたべにならない、のみこんだあとにくちのなかにたべもののがのこっていないかもみていきましょう。

おしつぶしは、しょくざいによってかたさやねばりけがちがうのでしっかりくちをとじておしつぶすちからをそだてていきましょう。



つぎに、そしゃくのじょうずになったさいんについてです。

そしゃくは、たべものをくちにいれてくちをとじていられる、したがさゆうにうごかしてさゆうのおくばにたべものをのせる、かんでるほうのくちびるがひかれてほっぺがふくらむ、あごがじょうげ・さゆうにうごき、たべものをすりつぶすきゅうまのうごきができることがぼいんとです。

また、1くちあたり10～20かいていどこんでいるか、のみこんだあとにくちのなかにたべものがのこっていないかもみていきましょう。

そしゃくは、しょくざいによってかみやすさがちがうので、にく・さかな・やさいなどしょくざいごとにみていきましょう。

はがはえそろっているかもわすれずにかくにんしていきましょう。



つぎに、しゃくじとすいぶんのちがいをかくにんしていきます。

しゃくじとすいぶんは、じつはくちのつかいかたがちがいます。

しゃくじは、したくちびるにすプーンがのるとうわくちびるでたべものをとりこみ、

たべものをおしつぶしやさしくしながらのみこみやすいけいじょうにしよりしてからのみこみます。

いっぽうで、すいぶんはこつぷやすとろーにくちをあわせてすぼめ、すすりながらすいぶんをくちのなかにいれたら、おしつぶしやさしくをすることなくいっきにのみこみます。

すいぶんはしたでまとめにくく、くちからのどをとるすぴーどもはやいためながれこみやすいのがとくちょうです。

そのため、こうくきのうによつてはすいぶんのながれをこんとろーするなどのくふうがひつようとなります。

また、しゃくじもすいぶんもくちをとじつづけられるちからがたいせつであることがわかります。

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」子育てアドバイスカード
横浜市リハビリテーション事業団
2021



また、すいぶんせっしゅにもはったつがあります。

はったつだんかいとしては、にゅうじえんげのじきはほにゅうびんやぼにゅうなどのみるくのみから、せいじんえんげのかくとくいこうではすぱーんからのひとくちのみ、こっぶのひとくちのみ、こっぶのれんぞくのみ、すとりーのみとかくとくしていきます。

すいぶんののみかたもこうくきのうのはったつをかくにんしながら、すいぶんのけいじょうをくふうし、あんぜんなすいぶんせっしゅをおこなっていきましょう。