

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。



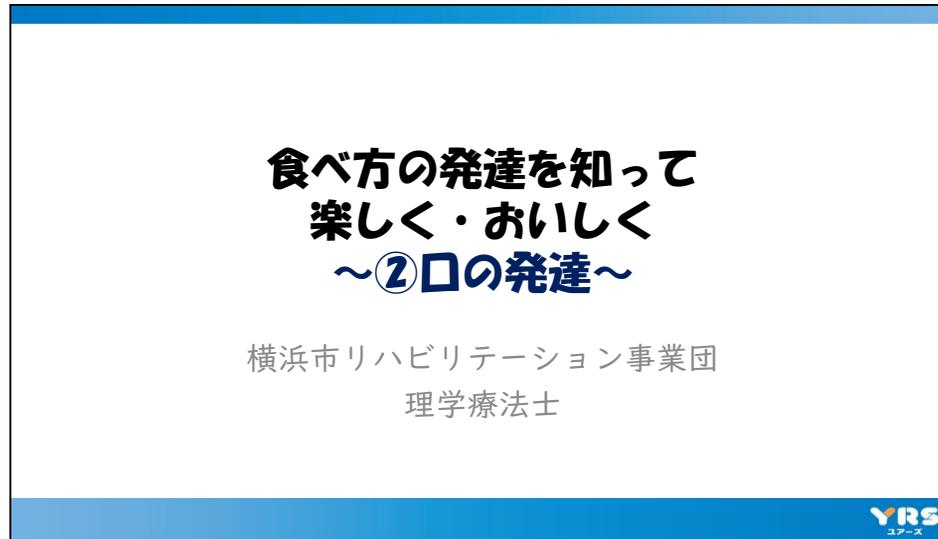
ご視聴の皆さまへ

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。

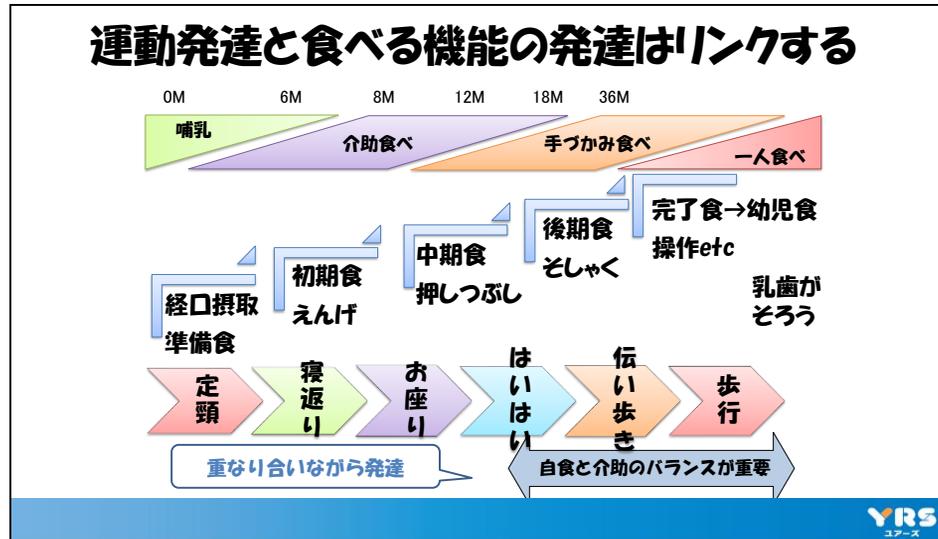
動画および資料の無断転載、複製、転用、販売等の二次利用は、固く禁じます。

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



食べることも飲むことも運動の一つであるため、運動発達と口腔機能にはつながりがあります。そのため、育児書に書かれている時期になっても食事が進みにくいことがあるかもしれませんが、運動発達と照らし合わせてみると大きくズレていない場合もあるかもしれません。口腔機能の発達は、ある時期になったら獲得するとか、今の口の動かし方が完璧になったら次の口の動きになるのではなく、運動機能の発達や経験をしていく中で、未熟さを残しながら重なり合いながら、徐々に発達・獲得していきます。

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
ユース

次に、からだと口の発達についてです。実は、体と口腔機能の動きはリンクすることが多いです。運動がゆっくりだと口の発達のゆっくりになりやすいですし、体が柔らかいと噛む力もパワーも強くなりにくいです。

そのため、月齢や年齢ではなく、お子さんの口の発達を確認しながら食形態を考えることが大切です。

また、中には運動は進んでも口の発達が進まないお子さんもいます。これは、口腔機能以外に気持ちなど他にも何か理由がある場合もあります。

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
- ・舌の下のすじ(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

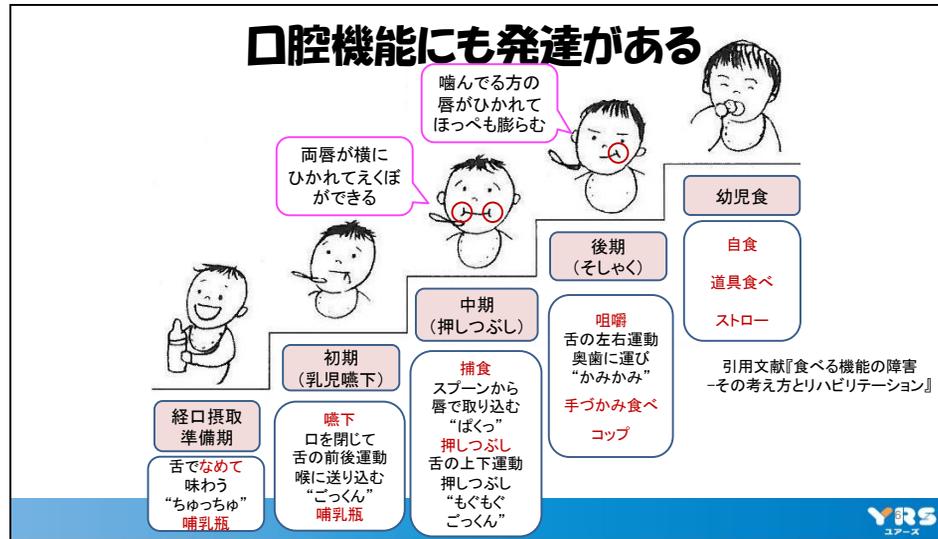
YRS
ユアーズ

また、食事を進めるにあたって口や顎の形状も確認しましょう。

口の形状では、上顎が高ければ押しつぶしにくいですし、歯がはえそろってなければ咀嚼の動きがみられても食材を噛んで細かくすることは難しくなります。

顎の位置では、下顎が上顎の前にある場合や、下顎と上顎が交差していると噛みにくくなります。

このように、口や顎の形状を確認することも食事を進めるポイントとなります。



次に、口腔機能にも身体や気持ちと同様に発達があります。

育児書などには生後5～6か月になると母乳やミルクから離乳食を始めましょうとあります。

離乳食にも初期、中期、後期と口の発達には段階があって、食事の形態も合わせて変えていくことが大切です。

時期については、育児書によって異なると思いますが、本スライドでは、初期、中期、後期、とお話しさせていただきます。

まず、離乳食をそろそろ始めようかなあと思う頃は、まず、経口摂取の準備期として、舌でなめて味わったり、食べることが楽しいということを知る時期になります。

そこから、初期の口を閉じて、ごっくんと上手に飲み込めるようになることが大事な時期を迎えます。この時期までは、口の動きは赤ちゃんのおっぱいのみの様な舌が前後に動く時期になりますので、つぶしたり、噛んだりしないでいい、ヨーグルトの様なペーストが適切な食形態となります。

次に、中期は口を閉じてスプーンからばくっと取り込み、口を閉じたまま、舌を上顎に押しつけてつぶしてごっくんと飲み込みます。この時期は、舌の動きは上下で、食形態としては、カボチャやサツマイモを舌でつぶせるような固さまで茹でたような形態となります。

そして、後期になると、前歯で食材を噛みとって、舌を左右に動かすことで奥歯に運び、顎を上下に動かして歯で噛み砕いたり、左右に動かして磨り潰していきます。また、噛まれた食材を舌で歯の上に何度も乗せたり、口の中でまとめることで、ごっくんと飲み込みます。後期になると食形態は、形のある食材がだんだん食べられるようになってきます。また、この時期は、手づかみで自分で食べ始めたり、水分摂取も上手になってきます。

後期食がしっかり食べられるようになると、幼児食や大人の食事に近いものがだんだん食べられるようになってきます。

幼児食の頃になると、気持ちもだいぶ発達してきていますので、スプーンやフォークを使って自分で食べるようになってきます。

このように、口の機能が発達することで、赤ちゃんの食べ方から、大人の食べ方が、だんだんできるようになってきます。

ただ、配慮が必要なのは、幼児食になっても、固いお肉やゴボウなどの繊維の固い食材は噛みきれないこともありますので、小さく切ってあげたり手元で調整が必要になりますし、私たち大人のように食べられるようになるには、実は年単位の時間がかかると心に留めておいて頂けたらと思います。

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
ユース・リサーチ・センター

食事を始める上でまず大切なことは、母乳やミルクから離乳食を進めるにあたって、お子さんたちは初めてがたくさんあります。

特に、初めての食材や形態、味、食感は、感覚的に未経験なために、嫌がることがあります。

初めてで慣れないと、おいしいかどうかの前に、初めてで おいしそうなお表情をしないことがあります

そのため、1～2回試して好きかな、嫌いかな、とすぐに判断するのではなく、同じ食材を数日続けて、味や食感などに慣れるとだんだん、食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しやすい。

YRS
ユース

また、離乳食を進める上で、口腔機能に合った食形態を選ぶことも重要です。

よく、“急がば回れ”と言いますが、食事も同様です。

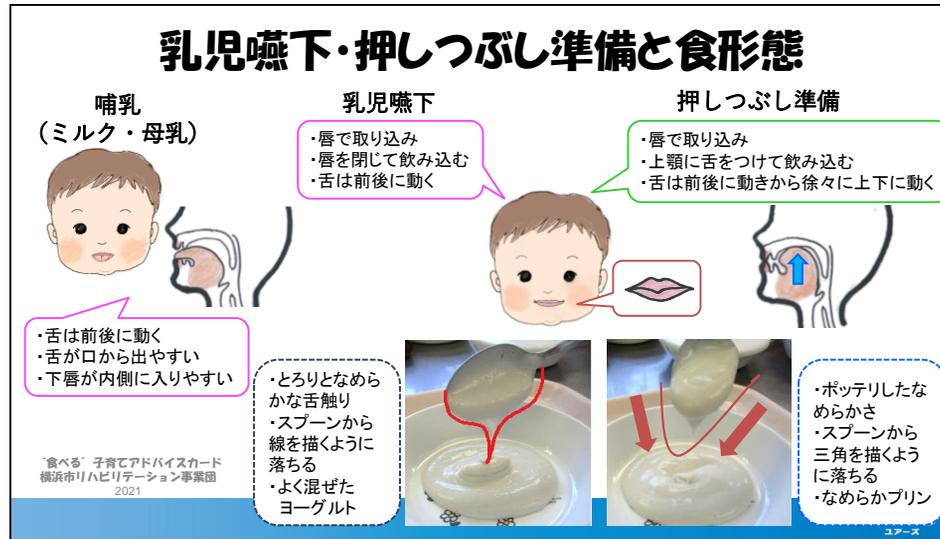
お子さんは口の機能よりも高い形態を食べさせられると、丸飲みなど誤学習につながるだけでなく、食事に疲れて、必要な食事量を取れなくなることもあります。

実は、私たちは食べるだけでエネルギーを使っています。お子さんも口の機能が未熟な状況で、形態の高い食事を続けると、必要以上に体力を消耗し、エネルギーを確保できないだけでなく疲労させてしまうこともあります。食事1回の時間も長くても40分～1時間以内にしてあげましょう。

場合によっては、思い切って、一時的に食形態を下げることで、誤学習なく食事を進めることが早道なこともあります。

また、口の機能は一足飛びに飛び越えて発達を獲得することも少ないです。

そのため、難しい形態を練習しても、お子さんは大変な思いをするだけでなく、丸吞みを覚えるなど誤学習につながりや発達が進みにくくなります。



ここからは、口腔機能と食形態について確認していきます。

まず、離乳食を始めようかなあと思う頃は、経口摂取の準備期として、舌でなめて味わったり、食べることが楽しいということを知る時期になります。

そこから、初期は赤ちゃんのおっぱいのみの様な舌が前後に動く時期になります。

初期は初めは口が開いたまま舌を前後に動かす乳児嚥下ですが、だんだん口が閉じられる成人嚥下変わってきます。

この時期の食形態は、噛んだりしないでいい、ヨーグルトの様なペーストが適切な食形態となります。

また、だんだんとペーストに粒が混ざっていても食べられるようになる押しつぶし準備の動きが出てきます。

この時期は、上顎に舌をつけて飲み込めるようになり、舌の動きは前後から上下に動くようになります。

そのため、なめらかなプリンのような少しポツリした食材も食べられるようになります。



次に、中期の押しつぶしについてです。

口を閉じてスプーンからぱくっと取り込み、口をしっかり閉じたまま、口角が左右対称に水平に動きます。

舌の動きは上下で、舌を上顎に押しつけてつぶしてごっくんと飲み込みます。

この時の食形態としては、カボチャやサツマイモを舌でつぶせるような固さまで茹でたようなマッシュ状の形態となります。

また、この時期は噛むことが難しいため、舌でつぶせない食材は丸飲みしやすく窒息のリスクとなります。

まずは大人の舌でつぶせるかを確認しましょう。大人が舌でつぶしきれず、噛んでしまう食材は、お子さんには更に難しい食形態となります。

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

・奥歯で噛んですりつぶす

・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

・噛んでいるほうに口角がひかれる
・上下の舌はねじれながら協調して動く
・顎が左右に動く

・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



後期になると、前歯で噛みとって、噛みとった食材を舌で左右に動かすことで奥歯に上に運び、歯の内側からは舌、歯の外側は頬により食べ物が歯から落ちないように保ちながら顎を上下・左右に動かして歯で噛み砕きます。

また、顎を左右に動かして磨り潰す動きを臼摩といい、この臼摩ができると葉物野菜や肉、魚など色々な食材を安全に飲み込めるまで処理できるようになります。

唇については、咀嚼している側の口角がひかれて、頬の動きも活発になります。

一方で、保護者の方より『噛めています』とお聞きするお子さんの中には、顎を上下だけに動かしていて、この臼摩の動きが未熟なこともあります。

『しっかりと噛めている＝安全に嚥下できる程度に食材を処理で来ているかな...』という目安としては、

咀嚼の動きが20回程度みられる、舌の左右の動きが3-4往復しているか、顎が単純に上下に動くだけではなく左右にも動いているかがポイントになります。

この時期の食形態は、形のある食材がだんだん食べられるようになってきます。

しかし、歯がはえていない場合や咀嚼が不十分な場合もあるため、やわらかく、くたくたに煮た大根やニンジンやバナナのようなものが理想です。

また、小さく刻まれた食材は奥歯に乗せにくく、そしゃくしにくい場合があるため、トロミをつけて食材をまとめると食べやすくなります。

そしゃくの動きが出やすい食材は、えびせん・ポウロ・赤ちゃんせんべいなどがあり、万が一飲み込んでも唾液で溶ける食材ですので窒

息のリスクが少ない食材となります。

口腔機能に合わない食形態を続けると…

乳歯

乳中切歯
乳側切歯
乳犬歯
第一乳臼歯
第二乳臼歯

2歳頃

3歳頃

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

“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

YRS
ユアーズ

安全に食べられるかなー？

食事を味わえますか？

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！**

次に、口腔機能に合わない食形態を食べ続けるとお子さんは、そのまま丸飲みするか、口の中に溜め込む、口から出すなどして、何とか処理しようとしてします。

また、お子さんが自分で安全にそしゃくして食べるには、まずは歯がはえ揃っているかがポイントです。

舌や顎はそしゃくの動きを獲得していても歯がはえていないと、舌や顎にそしゃくの動きがみられても食べ物を噛み砕くことは難しいため、丸飲みや窒息のリスクとなります。

実際に、ミニトマトや餅などで窒息死につながっている事故もあります。

そのため、歯がはえ揃うまでは、安全に食べるために食形態の工夫が必要となります。

また、丸飲みを続けると通常なら形のある食材は喉を通る時に違和感を感じますが、違和感が感覚刺激となって癖になり喉ごしを楽しんでしまい、丸飲みが習慣化することがあります。

押しつぶしの時期に、丸飲みを覚えると噛まなくても飲み込めるようになってしまい、そしゃくを練習したい時期になっても噛まなくなります。

このように口腔機能に合わせた食形態を選ぶことは、お子さんが無理なく安全に食事をとれることにつながっていきます。



次に、ステップアップのポイントです

保護者の方に食形態の段階をどのタイミングで上げたらいいかと、よくご相談を頂きます。

ポイントとしては、舌や顎の動きをよく見て頂くことと、口の中に食べ物が丸飲みではなくしっかりなくなっているかになります。

特に、ご相談の多い、中期の押しつぶしと、後期の咀嚼についてご説明していきます。

上手になったサイン(押しつぶし)

口を閉じてられる

両唇が横にひかれ
えくぼができる



舌が上下に動く

飲み込んだ後に
口の中に食べ物が
残っていない

舌が出ずに
チュッチュ食べに
ならない

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

YRS
ユアーズ

まずは、押しつぶしの上手になったサインについてです。

押しつぶしは、食べ物を口に入れて口を閉じてられる、舌と上顎に押し付けるために舌が上下に動く、この時に両唇が横にひかれえくぼができることがポイントです。

また、舌が口から出ずにチュッチュ食べにならない、飲み込んだ後に口の中に食べ物が残っていないかもみていきましょう。

押しつぶしは、食材によって固さや粘り気が違うのでしっかり口を閉じて押しつぶす力を育てていきましょう。

上手になったサイン(そしゃく)

口を閉じていられる

舌が左右に動く



噛んでる方の唇が
ひかれてほっぺが
ふくらむ

1口あたり10～20回
程度噛んでいる

顎が上下・左右に
動き、食べ物を
すりつぶせる

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に



次に、そしゃくの上手になったサインについてです。

そしゃくは、食べ物を口に入れて口を閉じていられる、舌が左右に動かして左右の奥歯に食べ物を乗せる、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、食べ物をすりつぶす臼磨の動きができることがポイントです。

また、1口あたり10～20回程度噛んでいるか、飲み込んだ後に口の中に食べ物が残っていないかもみていきましょう。

そしゃくは、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きましょう。

歯がはえ揃っているかも忘れずに確認していきましょう。



次に、食事と水分の違いを確認していきます。

食事と水分は、実は口の使い方が違います。

食事は、下唇にスプーンが乗ると上唇で食べ物を取り込み、

食べ物を押しつぶしやそしゃくしながら飲み込みやすい形状に処理してから飲み込みます。

一方で、水分はコップやストローに口を合わせてすぼめ、すすりながら水分を口の中に入れたら、押しつぶしやそしゃくをすることなく一気に飲み込みます。

水分は舌でまとめにくく、口から喉を通るスピードも早いため流れ込みやすいのが特徴です。

そのため、口腔機能によっては水分の流れをコントロールするなどの工夫が必要となります。

また、食事水分も口を閉じ続けられる力が大切であることがわかります。

水分摂取の発達

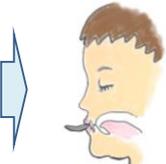
哺乳瓶・ミルク飲み



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！
 水分は口の中に入れ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



また、水分摂取にも発達があります。

発達段階としては、乳児嚥下の時期は哺乳瓶や母乳などのミルク飲みから、成人嚥下の獲得以降ではスプーンからの一口飲み、コップの一口飲み、コップの連続飲み、ストロー飲みと獲得していきます。

水分の飲み方も口腔機能の発達を確認しながら、水分の形状を工夫し、安全な水分摂取を行っていきましょう。