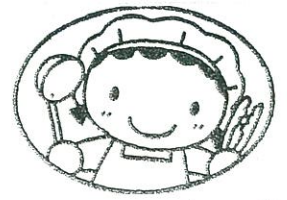


おおきくなあ〜れ！6月



にしこまの森

「食べる機能」に合わせた食事

子どもは、大人が思ったように食事を食べてはくれないものです。特に乳幼児期では、食べる機能が未熟なため、上手に噛んだり、飲み込んだりすることができません。また、偏食やむら食い、小食など、保護者の悩みは尽きません。今回は、ストレスなく食事を楽しむために、「子どもの食べる機能」について学び、子どもの発達を理解しましょう。

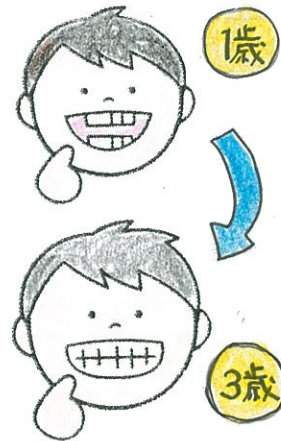
★子どもの口の中はどうなっているの？

大人は、食べるために必要な機能を備え、経験を積んでいるため、誰もが意識せずとも上手に食べることができます。その一方で、子どもは未熟で経験が少ないため、噛むことが苦手です。子どもたちは、日々「口の中の変化(機能発達)」の影響を受けながら、新しい食べ物に挑戦しています。周囲の大人は、頑張っている子どもをおおらかな気持ちで見守りましょう。



【口の中の変化】

- ・前歯が生えそろうのは1歳過ぎ
前歯を使って軟固形物を噛みきり、一口量を調整して口に取り込むことができるようになります。
- ・臼歯が生え始め、上下が噛み合うのは1歳半すぎ
離乳食が終わる時期ですが、奥歯が生えそっていないので、上手に噛むことはできません。
- ・乳歯が上下生えそろうのは3歳ごろ
生えそった乳歯でよく噛んで、唾液と混ぜ合わせ、味わう準備が整います。



★いつから大人と同じものが食べられるの？

6歳までは、食べる機能の習熟期と捉えて、対応するのがよいでしょう。乳幼児期の食の問題として「偏食」があげられますが、機能発達面からの「食べにくさ」が原因となることがあります。歯が生えそろうことで、噛むことができるようになりますが、実際には、口に取り込まれた食べ物を、その特徴に合わせて、噛む力や回数などを変えながら、上手にすりつぶす必要があります。これは食経験を重ねることで獲得できるものです。

★頑張り過ぎず、快く食事をしましょう

子どもが食べてくれないと「栄養的には大丈夫？」と心配になってしまうこともあるでしょう。そのような時には、料理を細かく刻んで、子どもが食べ慣れている味でまとめてしまうのも、ひとつの手段です。味が混じることで、食材特有の味が薄まります。さらに、たんぱく質食品が入れば、そのアミノ酸のうま味がまんべんなく広がります。大人が頑張り過ぎず、快く食事をするを優先しましょう。個人差はありますが、子どもには食べる能力が備わっているので、あとはゆっくりと経験を積み重ねるだけです。