

# チェックリスト

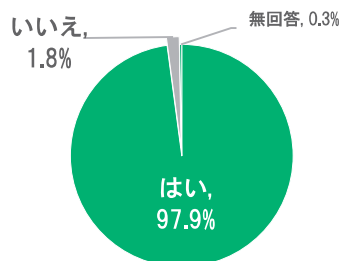
## □ 食べ物の丸飲みがありますか。

- ・ 食形態によって、押しつぶしやすいつぶしに変化しているかを観察します。
- ・ 前歯が生えてきたら、口の中ですぐ溶けるような赤ちゃん用スナック菓子（赤ちゃんせんべい）や、食べる機能の発達に応じて、蒸しパンやおにぎりなどをかじり取る経験をしていきます。

## □ 水分を口角からこぼすことはありませんか。

- ・ コップの縁を上下の唇ではさむようにしてみます。
- ・ コップにたくさんの水分を入れるのではなく、少量から練習します。
- ・ 手指の機能がまだ伴っていないため、自分でコップを持つとこぼれてしまいます。

バナナなどを前歯でかじり取ることができますか？（1歳6か月児）



資料：お子さまのお口の健康と食べ方調べ（平成28年度半田保健所・知多保健所）



## 用語解説

### \* 4 「目と手と口の協調運動」

目で食べる物確かめて、手指でつかんで、口まで運んで口に入れる一連の動作。

目と手と口の協調運動は、1歳を過ぎる頃に発達しはじめ、3歳頃までには食具を用いた摂食が上手になってきます。

# 離乳完了期

かじりとり期  
12～18か月頃

# 手づかみで食べる

月齢 12 13 14 15 16 17 18

## 身体機能 運動発達



- ・つたい歩きができる
- ・小さい物（ボタンなど）を指先でもてるようになる
- ・スイッチやドアノブをいじる
- ・自己主張が強くなる
- ・発語、一語文を話す

## 食べる 飲み込む 機能の発達

### 自食期

- ・手づかみ食べをする
- ・介助でコップから飲む

・自分でコップを持ち、飲み始めるようになる

## 歯と口の 状態

・8本生えてくる\*3（1歳頃）



## 離乳の 形態

### 離乳完了

- ・歯ぐきでつぶせるかたさ（目安：肉だんごくらい）

※大人と同じ食事はまだ早い

## 食べ方 飲み方 支援

- ◆ 食べ物を自分の手で持ち、一口量をかじり取る練習をさせます。  
（例：加熱調理した野菜の薄切り、スティック状にしたもの、おにぎりなど）
- ◆ 一口量を覚える時期であるので、見守りながら積極的に手づかみ食べをさせます。
- ◆ 上下の奥歯が生えておらずかみ合っていない場合は、丸飲みしてしまうため、かたいものは避けます。
- ◆ 手づかみ食べは、食具（食器）を使う前段階（いわゆる手と目と口の協調運動の習熟）としても重要であるため、保護者が付き合えるときは積極的にさせるよう促します。
- ◆ 自分で食べることを楽しんできたら、順次、スプーンやフォークを持たせるなど、できることを提案します。

### 《足底を接地して食べる》



- ・口の機能を安定させるには、足底を床（足台）に接地し、体幹を安定させて食べるようにします。

### 《水分の飲み方》

- ・自分でコップで飲む練習を始めます。
- ・おちょこなどの飲み口が広く小さい器に慣れてきたら、軽くて両手の取手がついたコップを選びます。
- ・こぼれてもよい環境で子どもの自由にさせることは、コップのいろいろな用途に使う学習のためにも役立ちます。

### 《ちっ息予防》

- ・急いで食べたり飲み込んだりして、食べ物をのどに詰まらせないように気をつけます。
- ・食事のときはひとりにせず、大人がそばで見守ります。

# チェックリスト

## よだれが多いですか。

- ・まずは、耳鼻科の受診を勧め、鼻炎などの治療の必要性がないか診てもらいます。
- ・離乳完了まで様子を見て、それでもスタイの枚数が全く減らない場合には、水分のコップ飲みをしっかりと行うようにしてみてもよいでしょう。
- ・唇を閉じる力が関係する場合もあるため、ヨーグルトなどを介助下で捕食する際の<sup>こうしんへいさ</sup>口唇閉鎖の様子を見直してみるのもよいでしょう。

## 上手にかめないですか。

- ・いわゆるそしゃくの完成は、乳歯列の完成後にある程度経験を経てからとなるため、現在生えている歯で、そしゃくが可能な食形態を確認します。

## 飲み込めないことがありますか。

- ・口の中の状況や、口腔機能の発達と食形態の不一致もあるため、確認します。
- ・バサバサしていて飲み込みにくいなど、食形態に無理がある場合もあります。

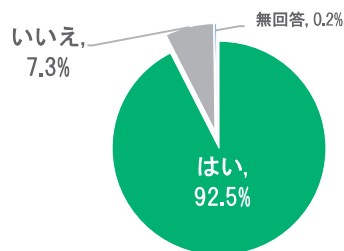
## 吸い食べがありますか。

- ・離乳期であれば、その進行に合わせた食形態にします。  
(離乳期完了であれば、哺乳瓶の長期使用や、夜間授乳が関係している可能性もあります。)

## 食べ物の丸飲みがありますか。

- ・食形態によるものではないかを確認します。ごはんや麺類などは、大人でもかまない人が多いため、月齢と<sup>ほうしゆつ</sup>歯の萌出状態をみて、つまらせないようであれば問題ありません。
- ・介助のときや本人が食べるときに、口の奥に食べ物が入ることがある場合には、口の前方形部に入るようにします。
- ・一口量が多すぎる場合にも丸飲みがみられることがあるため、注意します。

1歳頃、手づかみ食べをさせていましたか？（1歳6か月児）



資料：お子さまのお口の健康と食べ方調べ（平成28年度半田保健所・知多保健所）



# 幼児期前半

1歳6か月～3歳頃

## 歯を使って食べる

年齢 1.6 2.0 2.6 3.0

### 身体機能 運動発達

- ・転ばないで上手に歩く
- ・階段を登り降りする
- ・絵本を見て指をさすしぐさをする
- ・二語文を話す
- ・歌をまねる

### 食べる 飲み込む 機能の発達

#### 食具食べ獲得期

↓  
自分の口で一口量を調節することや、口のどのあたりまでもっていきと、かみ取りやすいかなどを覚え、食べる機能が定着していく

→  
・自分でコップを持ち飲めるようになる

→  
・スプーンを使う  
(手のひらで握る)

(3指で握る)

→  
・フォークを使う  
(手のひらで握る)

(3指で握る)

### 歯と口の 状態

・乳歯20本が生えそろう\*<sup>3</sup> (2歳6か月頃)

### 食事の 形態

#### 軟食から幼児食

- ・食べにくい形態の食べ物には工夫が必要  
(水分を足す、とろみをつける、食べやすい食品に混ぜるなど)

### 食べ方 飲み方 支援

- ◆ 2歳6か月頃には乳歯列が完成しますが、かむ力がまだ弱く、十分にかめないため、かみにくい食べ物は細かく切るなどの調整をします。(分厚い肉や生レタスなど)
- ◆ 1歳6か月頃では、自分でコップをしっかり持って飲むことは難しい年齢ですが、乳歯列が完成することで下あごが安定し、また、手指の機能が伴ってくるとコップ飲みが上手になってきます。
- ◆ ストローマグは、こぼさずに飲め、大人にとってはとても便利ですが、口腔機能の発達面からすると、コップ飲みが重要です。保護者に余裕があるときは、コップ飲みを促すようにします。
- ◆ ストローは、唇だけでとらえて飲むことが少しずつできるようになります。ストローは深く長くわえ過ぎず、短くわえるように促します。



# チェックリスト

## 上手にかめないことがありますか。

- ・ いわゆるそしゃくの完成は、乳歯列の完成後にある程度経験を経てからとなるため、現在生えている歯で、そしゃくが可能な食形態を確認します。

## 飲み込めないことがありますか。

- ・ 口の中の状況や、口腔機能の発達と食形態の不一致もあるため、確認します。
- ・ バサバサしていて飲み込みにくいなど、食形態に無理がある場合もあります。

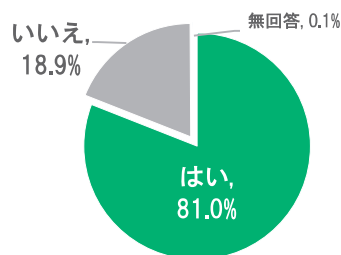
## 食べ物の丸飲みがありますか。

- ・ 食形態によるものではないかを確認します。ごはんや麺類などは、大人でもかまない人が多いため、月齢と歯の萌出状態<sup>はうしゅつ</sup>をみて、つまらせないようであれば問題ありません。
- ・ 介助のときや本人が食べるときに、口の奥に食べ物が入ることがある場合には、口の前方部に入るようにします。
- ・ 一口量が多すぎる場合にも丸飲みがみられることがあるため、注意します。
- ・ 前歯でのかじり取りもしっかりと行っていきます。

## 遊び食べがありますか。

- ・ 必要量に比べ、食事量が多い場合は、身長、体重、運動量を確認します。
- ・ 食事時間を30分くらいで区切りをつけるようにします。あまり食べられなかった時は、次の食事でごんばつてみるのもよいでしょう。
- ・ 他に意識が向かないよう、落ち着いて食べられる環境づくりをします。
- ・ 食形態に無理があり、負荷がかかり過ぎている場合は、食べやすいように食内容を検討します。

子ども自身でコップを使って飲むことができますか？  
(1歳6か月児)



資料：お子さまのお口の健康と食べ方調べ（平成28年度半田保健所・知多保健所）



# 幼児期後半

3歳～6歳頃

# 集団の場で 他の人と一緒に食べる

年齢 3.0 4.0 5.0 6.0

## 身体機能 運動発達

- ・階段を登り降りする
- ・生活に必要な言葉を覚えて言える
- ・あいさつに応える
- ・保護者や友達と会話する

## 食べる 飲み込む 機能の発達

### 社会食べ（集団の場で他の人と協調して食べる）

↓  
乳歯列が完成すると、食べ物の大きさやかたさに応じて、よくかんで味わって飲み込むという食べ方ができるようになる時期

## 歯と口の 状態



永久歯の萌出が始まる\*<sup>3</sup>  
6歳臼歯（第一大臼歯）  
（6歳前後）

乳歯の前歯が抜け、永久歯との交換が始まる\*<sup>3</sup>（6歳前後）

愛知県リーフレット「みんなで守ろう子どもの永久歯」より

## 食事の 形態

- ・大人とほぼ同じ物が食べられるようになる

## 食べ方 飲み方 支援

- ◆ 乳歯列が完成した3歳頃からは、ある程度、大人と同じ食べ物を食べることができるようになります。6歳頃までの間にそしゃくすることを習熟していきますので、この時期は、いろいろな食経験を重ねることが重要です。
- ◆ 多くの人と一緒に食べる際の食べ方のマナーも、少しずつ身につけていきます。
- ◆ 箸などの練習のときには、体幹の安定のために、机面にひじをつけることが必要な時期があります。

### 《足底を接地して食べる》



- ・ 口の機能を安定させるには、足底を床（足台）に接地し、**体幹を安定**させて食べるようにします。

### 《生活習慣を整える》

- ・ しっかり遊び、早寝早起きの生活リズムをつくるのが大切です。
- ・ むし歯がでやすい年齢です。間食のダラダラ食べや寝る前の甘い物の飲食は避けます。
- ・ 歯みがきの習慣もつけていきます。

### お口を閉じる力をつける練習 （お口を使った遊びの例）

- ・ 歌を歌う
- ・ シャボン玉
- ・ ならめっこ
- ・ ブクブクうがい（片側、両側、交互ブクブク）など

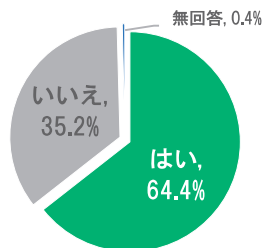


# チェックリスト

## □ 口を閉じて食べていますか。

- ・ 鼻呼吸ができているかを確認します。
- ・ 唇を閉じてかむことで、そしゃくによってうまれた食材の風味がより感じられやすくなります。
- ・ いろいろな食経験を重ねていく中で、そしゃくが習得されていきます。一口量が大きすぎる場合やかたすぎる場合には、唇を閉じてかんでいないことがあるため、見直してみます。
- ・ 一口量をかじり取ることを覚えていきます。

いすに座って食べる時、足が床（足台）についていますか？  
（年少児）



資料：お子さまのお口の健康と食べ方調べ（平成 28 年度半田保健所・知多保健所）



「お子さまのお口の健康と食べ方調べ」 半田・知多保健所管内の 10 市町村の協力により、1 歳 6 か月児、保育園・こども園年少児、同年長児の保護者を対象に実施したアンケート調査（実施者数：1 歳 6 か月児 667 人、年少児 1,136 人、年長児 1,160 人、合計 2,963 人）

## 参考文献・書籍

- 1) お母さんの疑問にこたえる乳幼児の食べる機能の気付きと支援：向井美恵著
- 2) 健康寿命の延伸をめざした口腔機能への気づきと支援：向井美恵著
- 3) 上手に食べるために－発達を理解した支援－：金子芳洋・菊谷武監修
- 4) 乳児の発達と保育－遊びと育児－：エイデル研究所発行
- 5) 歯科衛生士雑誌とじ込み付録：クインテッセンス出版
- 6) 授乳・離乳の支援ガイド（2019 年改定版）：厚生労働省
- 7) 愛知県母子健康診査マニュアル：愛知県保健医療局
- 8) 愛知県半田保健所・知多保健所地域歯科保健課題対応事業：平成 28（2016）年度関係者会議及び研修会資料、平成 29（2017）年度ワーキング会議資料  
（愛知学院大学歯学部小児歯科学講座 福田理主任教授、野村佳世助教、藤井美樹助教）



# このハンドブックを活用される方々へ ～0歳児からはじめる定期健診の定着をめざして～

愛知県歯科医師会では、平成 28（2016）年度から「0歳児からの口腔機能育成事業」を開始し、子どもの口腔機能育成を推進するための取組を全国に先駆けて進めています。

この事業の目的は、ライフステージのはじまりである乳児期から「かかりつけ歯科医」が関わり、子どもの健やかな歯と口腔の育成に向け、専門的な視点から支援していくことをめざしています。事業の内容は、講習会の開催とリーフレットの発行です。講習会に関しては、歯科医師会会員以外にも子育て支援の関係者に聴講していただけるよう企画し、リーフレットに関しては、愛知県歯科医師会にて販売を行っています。

また、平成 30（2018）年度から新たに「歯科医師向けの実践コース」を設け、地域で口腔機能育成支援の核となる指導者養成を行っており、今後もこの事業を継続して、どこの歯科医院でも同じような指導が受けられる環境づくりに尽力していきます。

乳幼児期の子どもは、成長する過程で様々なことを学習し、機能の獲得や生活習慣を身につけていきます。この時期の発育・発達の変化は著しく、個人差もあります。「食べる」「話す」などの口腔機能に関する悩みや不安がある保護者がいる一方で、問題に全く気づいていない保護者もいます。また、発達の遅れなどの支援を要する子どもでは、口腔機能の獲得にも遅れや偏りが見られることがあります。

そこで、保健センターや幼稚園・保育所等の皆様には、乳幼児とその保護者ができる限り早期に「かかりつけ歯科医」を持ち、健やかな歯と口腔の育成に向けた継続的な支援が受けられるよう、ご指導・ご助言をお願いいたします。

一般社団法人 愛知県歯科医師会

## 乳幼児の口腔機能支援ハンドブック

- ◆ 発行年月：2020年1月
- ◆ 発行元：愛知県保健医療局 健康医務部 健康対策課  
〒460-8501 名古屋市中区三の丸3丁目1番2号  
電話 (052) 954-6271  
FAX (052) 954-6917  
ホームページ <http://www.pref.aichi.jp/kenkotaisaku/>

本書は、半田保健所・知多保健所・知多半島5市5町（半田市、阿久比町、東浦町、南知多町、美浜町、武豊町、常滑市、東海市、大府市、知多市）が協働し、愛知学院大学歯学部小児歯科学講座の助言・協力を得て作成したものを元に、県内全域の子育て支援関係者に活用していただくために一部編集しています。