こどものお口を育てるヒント集 活用ガイド 3歳児

～あまり噛まない！編～

START あまり噛まない！

1. 一口量が多い — YES → Point 1へ / NO ↓
2. 口いっぱいに詰め込む — YES → Point 2へ / NO ↓
3. 食べるときに口が閉じていない — YES → Point 3へ / NO →
4. 食材の大きさが一口サイズより小さい — YES → Point 4へ / NO ↑
5. 食材は指でつぶせる固さである — YES → Point 4へ / NO ↑
6. 食材が固く、飲み込むまでに1分以上かかる — YES → Point 4へ / NO ↑
7. 舌小帯に異常がある — YES → 歯科へ / NO →
8. 舌を上手く動かせていない — YES → 歯科へ / NO ↓
9. 歯の萌出が遅い — YES → 歯科へ / NO ↓
10. 片側だけで噛んでいる — YES → Point 5へ / NO ↓
11. むし歯や口内炎がある — YES → 歯科へ / NO →
12. 食事の姿勢が悪い — YES → Point 6へ / NO ↑
13. 食事中に水分をよく摂る — YES → Point 7へ / NO ↑
14. 食事の時間が長すぎる、短すぎる — YES → Point 8へ / NO ↑
15. 好き嫌いがある — YES → Point 9へ / NO →
16. 感覚過敏がある — YES → 歯科へ / NO ↓
17. 食べる事に興味がない — YES → 小児科へ / NO ↓
18. 発達の遅れの疑いがある — YES → 小児科へ / NO ↓

歯科の専門医療機関へ

★ご使用方法は8ページをご覧ください

問題点

Point 1 一口量が多い

確認すべきポイント

◆食べる機能
- かじりとりを確認

◆食材について
- 固すぎたり噛みにくかったりしないか

◆食事環境
- 落ち着いた雰囲気か
- 食事のペースは急いでいないか
- 親の食べ方は良い手本となっているか

アドバイス

◆かじりとりの練習

モデルを見せる
↓
自食の練習
↓
手を使わせる

食具食べの際の手と口の協調が不良である場合には手づかみ食べから練習することもあります。

◆食材の工夫

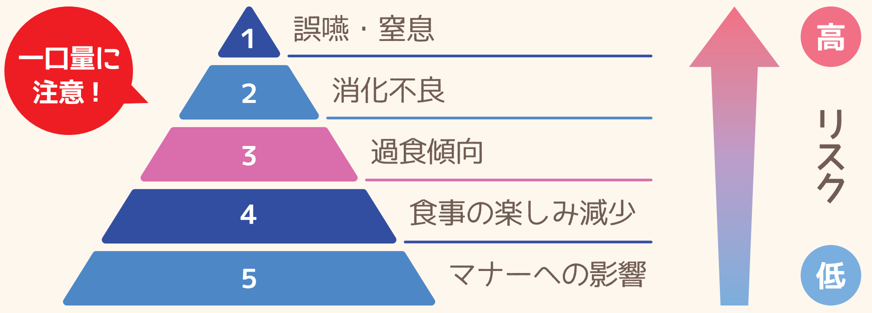
積極的にかじりとりが経験できるような食材の形態を選択します。

（→ Point4 へ）

◆食事環境の設定

急かさず、落ち着いた雰囲気で家族と一緒に食事を行い、親が食べ方の手本となり、自食を促します。

注意すべきリスク



一口量が多いと、咀嚼不足で飲み込もうとするため、誤嚥や窒息の危険性が高まります。
その他、消化不良や過食も懸念されます。さらに、むせたりのどに詰まる経験が続くと食事に対する恐怖心が芽生え、食事自体が楽しくなくなり、拒否する場合もあります。

詳しい解説

適切な一口の量を覚えるためには、前歯を使って噛みちぎる習慣を身につけます。そのためには食材を口角の幅より大きいものを提供します。
子どもは周囲の大人の行動を観察し、真似をすることで学習するため、子どもだけで食べる状況を避け、家族と一緒に食べる機会を増やします。
さらに、手指の発達に見合わない箸の使用や、口に対して大きすぎるスプーンの使用がないか確認します。スプーンの大きさは口角間距離の2/3 が適切です。

問題点

Point 2 口いっぱいに詰め込む

確認すべきポイント

◆食べる機能
- 適切な一口量のかじりとりの確認
- 次々に食べ物を詰め込んでいないか

◆食材について
- 口の中に詰め込みやすい大きさや食形態ではないかを確認

◆口の健康
- 前歯の進行したむし歯をチェック

◆食具
- 箸で食べ物をつかめずにかき込んでいないか

◆食事環境
- 孤食になっていないか、子どもだけの食事になっていないか
- 早く食べないといけないような状況がないか
- 親自身が一口ずつ食べ、良い手本となっているか

詳しい解説

早く食べないといけないような、急かされる状況になっていると、詰め込むような食べ方となり、咀嚼が不十分なまま、丸飲みとなることがあります。そのため、食事のペース作りのために、小さな皿に分けて出す、口に入れたら食具を置く、声かけをするなど食事環境の設定の見直しを行います。口いっぱいに詰め込むことで、咀嚼の動きが不十分な時は食形態を柔らかめに調整し、改善が認められない場合には摂食相談へつなげます。

指導方法

◆食材の工夫と咀嚼の練習

大人と完全に同じ固さの食品を咀嚼することは難しいことを説明し、口腔機能が育っていない場合は、食形態を軟らかいものに調整します。

◆食事環境の設定

小分けにする
小さな皿に分けて出す

家族で一緒に食事
少しずつ食べるところを見せる

見守る姿勢
無理に食べさせず、満腹感を尊重

問題点

Point 3 食べるときに口が閉じていない

確認すべきポイント

◆ 食べる機能

- 食べこぼしがないか
- 食べる時に舌が見えないか
- 食べる時にクチャクチャ音がしないか
- よくむせないか

◆ 食事環境

- 親自身が口を閉じて食べているか

◆ 口と身体の健康

- 日常でも口が開いているか
- 鼻詰まりなどの鼻疾患を確認

詳しい解説

日常的に口を開けていると、口唇を閉じる力がつかないため、食べ物をしっかり口の中に保持できず､こぼしやすくなります。また、舌の位置が低くなることで食べ物を適切に押しつぶしたり、咀嚼したりすることが不十分になります。その結果、食塊形成が上手にできず、飲み込みにくくなることでむせのリスクが高まることもあります。食事の際には、口をしっかり閉じる習慣をつけ、適切な舌や口腔周囲筋の働きを促すことが重要です。

指導方法

◆ 口輪筋等、口腔諸器官の運動訓練

- 吹く訓練 →唇の筋力アップ、呼吸と唇の動きを改善。

ろうそく消し
ろうそくの火を吹き消す練習。
距離を変えて難易度を調整できる。

ストローバブル
ストローで水に息を吹き込み泡を作る。
口の筋肉を鍛える。

羽根飛ばし
小さな羽根や綿を吹き飛ばす。
口の形や息の強さをコントロールする練習。

シャボン玉遊び
シャボン玉を一緒に作って飛ばせば、
口腔周囲の筋力向上になる。

- 吸う訓練 →口を閉じる筋肉と､舌の筋肉を鍛える訓練により､嚥下機能の改善につながる。

透明なチューブと色のついた好みの飲み物を用意する。
チューブの直径や長さによって難易度を調整する。

◆ 食事環境の設定

- 手本を見せる

保護者自身が口を閉じて食べる姿を見せましょう。
子どもは大人の行動を真似します。

- 普段や食事中、口を閉じるように継続的な声かけを行う

◆ 専門家のサポート

耳鼻科
鼻詰まりが続いている場合

歯科
咀嚼力や口腔機能に問題

小児科
全体的な発達の相談

問題点

Point 4 食材の大きさが一口サイズより小さい 食材は指でつぶせる固さである 食材が固く、飲み込むまでに1分以上かかる

確認すべきポイント

◆食材の大きさ

- すべての食材を食べやすいように細かく調理していないか

◆食材のやわらかさや固さ

- 歯を使わなくてもつぶせる食材ばかりを与えていないか
- 大人と同じ固さの食材を与えていないか

◆口の状態

- 乳歯の上下の奥歯がかみ合っているか
- 咬筋の盛り上がりを触知できるか

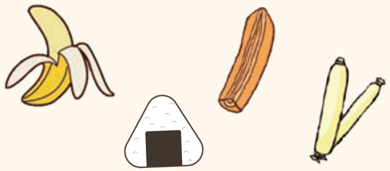
詳しい解説

幼児にかじりとりを自分でさせ、一口量の調整を覚えさせるには、楽しみながら自然に練習できる環境と具体的な方法を提案することが大切です。そのために、食形態に注意する必要があります。また幼児は噛む力も弱く、大人の１/３程度とも言われています。食形態が一口量よりも小さくないか、食形態がやわらかすぎたり、固すぎないかを確認します。

指導方法

◆かじりとりの練習に適した食材

適した食材とは一口量よりも大きなもので、少し噛み応えのあるものを選びます。



- バナナ
- おにぎり（口角の幅より大きい）
- ゆでた人参スティック
- スティック状のチーズなど

かじりとりやすい固さで練習（やわらかいもの）
↓
徐々に固いものへ → かじりとりの練習

! 注意点

- のどに詰まらせないよう食材の固さやサイズに注意！
- 子どもが口いっぱいに入れすぎないよう声かけ！
- 子どものペースを尊重し、急かさない！
- 咀嚼力の弱さや食材への拒否反応、口腔機能の未発達が気になる場合は、歯科医や小児科医に相談するよう助言

問題点 Point 5 片側だけで噛んでいる

確認すべきポイント

◆ (食)生活環境
- 食事をする部屋の配置と着座位置の関係（テレビの位置なども確認）
- 食具の使用方法
- 睡眠姿勢と環境

◆ 身体の健康
- 体幹は安定しているか
- 平衡感覚の機能に問題はないか

◆ 口の健康
- むし歯がないか
- かみ合わせに問題はないかを確認
- 咬筋に左右差はないか

片側だけで噛んでいるとなぜよくない？

下あごの位置が左右にずれ、交叉咬合というかみ合わせになってしまい、顔も体も左右非対称で成長してしまう恐れがあります！

アドバイス

◆ 環境的なことが原因である場合

本人家族にとっては日常、特に考えていない場合が多いので、食べる、寝る、遊ぶなどで左右非対称の姿勢になっていないかを注意して聞き取り、できることを提案していきます。

横を見て食べている？

頬杖をよくついている？

うつ伏せで寝ている？

◆ 身体的なことが原因である場合

口の問題であれば、歯科受診を促します。

問題点 Point 6 食事の姿勢が悪い

確認すべきポイント

◆ 食事環境
- 落ち着いて食べられる環境か
- 椅子や机の位置が体に合っているか
- 食具が正しく使えているか
- 部屋の配置と着座位置の関係はどうか
- 食に対する意欲はあるか

◆ 身体の健康
- 体幹は安定しているか
- 平衡感覚の機能に問題はないか

足裏が床に着いていないと姿勢が安定しません。
身体がくねくねとなったり、背もたれに食事中寄りかかってしまい姿勢の悪い食べ方が身についてしまいます。
お腹がすいていなければ、よい姿勢がとれません。

食事の姿勢が悪いとなぜよくない？

食事はしっかり噛んで、飲み込むことが大切です。飲み込み（嚥下）を正しく行うためには、良い姿勢が必要となります！

アドバイス

食べることに意識を向ける状態で食事を摂るように、規則正しい生活リズムであるかを中心に、この様な調整を成長にあわせてチェックします。

◆ 姿勢について

成長し続ける年齢のため椅子と机の位置を正しく保つ工夫が必要です。
上のイラストを参照して、座り姿勢のアドバイスをします。

- 両足をしっかり床（足の台）につける
- ひざを直角にする
- ひじを直角にする

→ こうなるような調整をアドバイスします。

◆ 身体的なことが原因である場合

小児科への受診を促します。

問題点

Point 7 食事中に水分をよく摂る

確認すべきポイント

◆食べる機能
- きちんと噛むことができるか
- 食事の飲み込みの問題がないか

◆口・身体の健康
- 口呼吸になっていないか
- 口渇を引き起こすような薬を服用していないか

◆食事環境
- 食事中に水などを飲むことが常習化していないか

◆食材について
- 濃い味付けやパサパサした食べ物が多くないか

なぜ食事中に水分を摂ることがよくない？

食事をしっかり噛むことで唾液が分泌され、食べ物の飲み込みやすさを助けます。
また、噛むことは顎の筋肉を鍛え口腔の健康を保つためにも重要です。しかし、水分を摂ると噛まずに飲み込むことができ、口腔機能の発達に影響を与えるため、できるだけ控えましょう。

アドバイス

◆口・身体的なことが原因となっている場合
- 口の機能に合わせて食材を適切に調整し、咀嚼を促します。
- 口の問題であれば、歯科受診を促します。
- 鼻詰まりや服用薬に問題があれば耳鼻科や小児科への受診を促します。

◆食材が原因となっている場合
味付けを見直し、適度に水分を含む食材を使い、食事内容を工夫しましょう。

◆環境的なことが原因となっている場合
食事をする際、親がゆっくり噛んで食べ、水分は食後に摂ることで、子どもが真似をするようになります。

問題点

Point 8 食事の時間が長すぎる、短すぎる

確認すべきポイント

◆食べる機能
- 飲み込みが困難でないか
- 噛まずに飲み込んでいないか
- 口いっぱいに詰め込み、早食いになっていないか

◆口・身体の健康
- 歯の萌出状況､歯並び､かみ合わせ､歯の痛み、舌小帯、口蓋扁桃、アデノイドの確認
- その他、体調不良の確認

◆食事環境
- テレビ、スマホが身近にあるか？
- 食事に対するストレスや不安が影響していないかの確認
- 食事リズムの確認

◆食材について
- 食材が固すぎたり、やわらかすぎないか
- 食べにくい食材ではないか

なぜ食事の時間が長すぎたり、短すぎるとよくない？

食事時間が長すぎたり短すぎたりする場合､それぞれの原因に応じた対応を取ることが大切です。
食事のペースが極端だと栄養バランスや消化、食べる楽しさに影響を及ぼします。そのため、食事時間が極端に短すぎる場合はペースをゆっくりさせる工夫を、長すぎる場合は集中力を高める環境や量の調整を行いましょう。

アドバイス

◆口･身体的なことが原因となっている場合
- 口腔機能が育っていない場合は食形態を調整します。（Point4 へ）
- かじりとりを行い、一口で咀嚼しやすい量を覚えるように促します。（Point1,2 へ）
- 口・身体の健康が原因の場合は、歯科や小児科の受診を促します。

◆食事環境が原因となっている場合
- 卒乳していない場合は食事量等を確認します。
- 親が落ち着いてゆっくり食べる姿を見せることで子どものペースも安定します。
- 食べることに集中できるようにテレビは消して､おもちゃを片付けます。

問題点

Point 9 好き嫌いがある

提供される料理が決まっている、親も好き嫌いが多いなど、経験不足やネガティブな経験の影響がないかを確認します。嫌いなものもなるべく食べられるよう促していくことも大切ですが、感覚過敏の強い場合は、無理強いしない等、対応に配慮が必要となります。栄養状態に影響するほど病的な偏りが出ている場合は小児科へ紹介します。

確認すべきポイント

◆ 環境の問題

- 食べたことがない
- 間食の量、時間の確認
- ネガティブな経験があるかの確認
- 親に偏食がないかの確認

◆ 食材の問題

- 食材の食感、味、匂い、見た目の何が苦手なのかを確認

◆ 口腔機能の問題

- 感覚過敏の確認

指導方法

1 保護者が実行しやすい改善方法を話し合う
2 生活リズムを整える方法を提案する
3 楽しく、美味しく食べる環境を整える
4 食材や調理法を工夫する
5 調理に参加したり、買い物に連れて行き、楽しい体験を促す
6 新しい食材への挑戦のため、繰り返し試し少しずつ慣れさせる
7 一口でも挑戦したら「すごいね！」「頑張ったね！」とほめる
8 焦らず長期的な視点で見守り、食べないことを強調しすぎない

◆ 専門家のサポート

- 偏食が極端で栄養バランスが心配な場合
- 食べ物を口に入れること自体を極端に嫌がる場合
- 胃腸系の病気が疑われる場合
- 発達の遅れが疑われる場合

}小児科へ紹介

健診に従事される方々へ

本ガイドブックは、3歳児健診における保護者の困りごと「あまり噛まない」に対して、歯科衛生士、保健師、栄養士等の多職種に健診現場で活用いただくために作成しました。

幼児期の食事の問題は、子育ての悩みや困りごとの中でとても大きなものです。保護者が訴える困りごとだけでなく、健やかなお口の育ちにつながる望ましい生活習慣の確立に向けて、限られた健診の時間内で、多職種それぞれの専門性に応じた子育て支援に努めていただいていることと思います。

先に作成しましたリーフレット「こどものお口を育てるヒント集」と併せて、保護者の気づきを促しながら適切に伝える・伝わるよう、本ガイドブックを活用いただければ幸いです。

◆ 使用方法

「あまり噛まない」という食事の様子や困りごと等について、すごろくのような YES, NO 形式でコマを進め、該当項目の Point ページに記載してある「確認すべきポイント」と「アドバイス」を参考に、具体的な助言や保健指導にお役立てください。

◆ 参考文献

- 愛知県母子健康診査マニュアル 第 10 版
- 日本歯科医学会　小児の口腔機能発達評価マニュアル
  第 1 版 2018. 2 .28. 作成（2018. 5 .14. 改訂）　平成 30 年 3 月 1 日発行

◆ 使用に関する注意事項

複製不可
※本マニュアルの一部複製もしくは全部の複製、 無断複写・転載・デジタルデータ化を禁じます。