

# 食べる機能・食べ方の発達

## 食べる機能の発達

食べる機能は、個々の口の発達に合わせた食事の形態・方法によって身に付きます。

※月齢はあくまでも目安です。

月齢	5～6か月頃	7～8か月頃	9～11か月頃	12～18か月頃
舌の動きと食べ方の特徴	<b>ゴックン期</b> (口唇食べ期)  <p>口唇を閉じて、ゴックンと飲み込めるようになります。舌は前後にしか動きません。</p>	<b>モグモグ期</b> (舌食べ期)  <p>舌が上下にも動くようになり、離乳食を舌で上顎に押し付けてつぶします。</p>	<b>カミカミ期</b> (歯ぐき食べ期)  <p>舌が左右にも動くようになり、離乳食を歯ぐきのほうへ移動させ、歯ぐきでかみます。</p>	<b>幼児食期</b> (歯食べ期)  <p>カミカミ期の延長です。舌が自由自在に動かせるようになります。歯が生えるに従って、かむ運動が完成します。</p>
	固さの目安と離乳食の形態	 <p>なめらかにすりつぶした状態 ヨーグルトぐらい かたまりのないなめらかなトロトロ状から、発達に応じて水分をとばし、ベタベタ状にしていきます。</p>	 <p>舌でつぶせる固さ 豆腐ぐらい つまむと簡単につぶれるような軟らかさに調理します。飲み込みやすいよう、トロミづけをすることも必要です。</p>	 <p>歯ぐきでつぶせる固さ バナナぐらい つまんでみて、少し力を入れるとつぶれるくらいの固さにします。手づかみしやすい形にすることも大切です。</p>

乳幼児の摂食指導…お母さんの疑問にこたえる…(医歯薬出版) P49を一部改変して引用

## 食べ方の発達

幼児期後半は、五感(視覚:みる、触覚:さわる、味覚:あじわう、嗅覚:かぐ、聴覚:きく)に基づき、五感を意識して食べることで美味しさを知り、食べ方のマナーを身に付ける時期です。また、家族以外の人たちと一緒に食べることで、食事の楽しさと食べ物の美味しさを経験することができます。

### 自立した食べ方

### 食べ方の自律

#### 「楽しく食べる」

- ・食べ物認知
- ・食べようとする意欲

#### 「食の自立」

- ・適切な量を口に運ぶ

- ・食具(スプーン・フォーク・箸)
- ・食事の種類
- ・調理形態



#### 「味わって食べる」

- ・咀嚼:一口量、咀嚼回数
- ・呼吸との協調:鼻呼吸

#### 「食の自立」

- ・頭部、体幹の角度(座位のバランス)

#### 「食べ方のマナーの習慣」

- ・食事の準備を手伝わせる
- ・食後の片づけ
- ・食前、食後のあいさつ

#### 「社会食ベ」

- ・集団で楽しい食事の時間が過ごせる
- ・家族と一緒に食事を食べる

#### 「食習慣の確立」

- ・決まった時間の食事と間食
- ・よくかんで、残さず食べる
- ・摂取量:少量、過食をなくす
- ・摂取時間:早食い、遅食をなくす

お母さんの疑問に答える 乳幼児の食べる機能の気付きと支援 (医歯薬出版) P97を一部改変して引用