

早分かり保育所(園)・幼稚園 歯科マニュアル

No.11 お口の機能の発達編 その1



こうやって食べられるようになります
— 子どもたちをよく観察しましょう —



その前に！
知っておいてほしい
発達の
6つの大切なこと



- ①相互作用：子ども本人が持っている「発達する力」と、まわりを取り巻く環境からの「かかわり」のどちらもがバランスよく働きあうこと、すなわち、相互作用がとても大切です。
- ②最適 期：生まれてから1歳半から2歳くらいまでが、もっとも発達する力が強い時期です。しかしながら、この時期を過ぎても発達しないということではありません。
- ③順 次 制：発達にはある一定の順番があります。そのため、基本的なことができないのに、いきなり応用編には行けません。
- ④予 行 性：ある動きがとても上手になると、次の動きが出やすくなります。
- ⑤直線的でない：決して一定の速度で進むものではありません。
- ⑥個人差が大きい：ほかの子どもと比較することはあまり意味がありません。

離乳準備期



- ・口のまわりに物が触れると、反射的に口を開き、舌を出す「哺乳反射」が弱くなり、自分の意志で口を動かすようになってくる時期
- ・次第に自分の意志でおもちゃなどをしゃぶる動作が見られる時期

●月齢（あくまで目安です）

生後4～5か月

●全身の様子

- ・首が座り始める(生後3か月ころから)支えてあげると座ることができる
- ・指しゃぶりが多くみられる
- ・食べ物に興味を示すようになる
 - 食べ物を見てよだれが出る
 - 食べ物を見せると口をあける
 - 大人が食事をするのをじっと見るなど
- ・授乳時間がだいたい決まってくる



●舌と口の動き

- ・口唇に物がふれてもあまり舌を出さなくなる
- ・舌はまだ前後にしか動かない
- ・食べたそうに口を動かすようになる



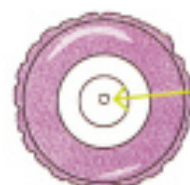
●歯の萌出状態

まだ生えていない

●食べられるもの（まだ飲むだけです）

乳のみ（母乳あるいは哺乳瓶を使って人工乳）

※哺乳瓶の乳首の穴が大きすぎる場合や、母乳を含め乳首が口に入る方向などがお口の機能の発達に影響することがあるので注意しましょう。



哺乳瓶の穴の大きさは、1回につき15分程度かけて飲むのが良いでしょう

↑哺乳瓶を上から見た図



Point

- ◆生後2か月ごろから盛んになる「指しゃぶり」や「手しゃぶり」などの口遊びは、手と口の連携機能の発達に必要な行為ですから、大いにやらせてください。
- ◆スプーンを初めて口に入れると嫌がることがあります。この時期から少しずつスプーンに慣れさせておくのもよいでしょう。

ゴックン期(口唇食べ期)



- ・ 食べ物を取り込むために口唇を閉じることを学ぶ時期
- ・ 舌を前後に動かして食べ物を奥へ送り込むことを学ぶ時期

●月齢(あくまで目安です)

生後5~6か月

●全身の様子

- ・ 首がしっかり座り、姿勢が安定してくる
- ・ おもちゃなどを盛んに舐めるようになる

●舌と口の動き

- ・ 舌や下唇にスプーンが触れても舌で押し返さなくなる
- ・ 舌はまだ前後にしか動かない
- ・ 口唇を閉じて食べ物を取り込み、舌で奥に送り込んで飲み込む

●歯の萌出状態

- ・ 通常まだ生えていない
- ・ 下顎乳中切歯が生え始めている場合もある

●食べられるもの(あくまで目安です)

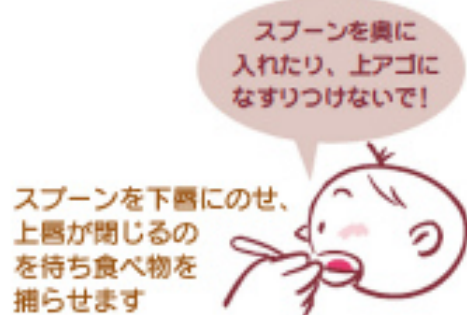
おかゆの上澄み ⇒ 10倍粥 ⇒ 野菜スープ ⇒ ポタージュスープ ⇒ 豆腐をすりつぶしたもの

※味付けはしない



まず、ゴックンと飲むことを覚えます

次に、上唇ではさみとることを覚えます



Point

- ◆ 目で見ることで、食べる準備が整います。スプーンにのせたものを良く見せてから口に運びましょう。また、「おいしいね」などの言葉がけをしましょう。
- ◆ 育児をする人から子どもへのむし歯菌の感染は生後19~31か月に最も起こりやすいといわれています。育児をする人のお口の状態も重要です。箸やスプーンの共用は避けましょう。

食べる動作を育てる3つのステップ (唇をバランスよく閉じるために)

- ①スプーンで下唇をちょんちょん触れると上唇が下りてきます。
- ②上下の口唇がスプーン上の食べ物をとらえます(これを捕食といいます)。
- ③スプーンを手前に水平に引きます。
口唇が閉じるのを待つことで、食べ物を取り込む機能を育てましょう。早く食べさせようとして、上唇が下りる前に上あごに引っ掛けるようにして口に入れることは避けましょう。また、下唇に触れずにいきなり口の奥に食べ物を入れると、反射的に呑み込んでしまいますから、一口量を多くせず、ゆっくり口に運ぶようにしてください。

- ◆離乳初期のスプーンとしては、横幅が口幅の2/3、深さが2mm程度が良いでしょう。
- ◆食事の時はあごを引いた姿勢に保ち、頭が後ろに倒れないように注意しましょう。
- ◆薄味で育てましょう。



参考文献

- お口の機能を育てましょう 石川県保険医協会
こどもの口腔機能の向上について～食べる機能(摂食・嚥下)を中心に～ 鳥取県歯科医師会
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 医歯薬出版
すこやかな口元気な子ども -小児歯科医からのメッセージ-
田中英一・佐々木 洋・井上美津子・佐々木美貴乃・丸山進一郎
子どもの食の育て方 -小児歯科医からのメッセージ-
田中英一・佐々木 洋・井上美津子・佐々木美貴乃・丸山進一郎

静岡県健康福祉部・静岡県歯科医師会

早分かり保育所(園)・幼稚園歯科マニュアル
平成27年3月

一般社団法人 静岡県歯科医師会

〒422-8006 静岡市駿河区曲金3-3-10
TEL 054-283-2591 FAX 054-283-3590
URL <http://www.s8020.or.jp>