

## 各ライフステージにおける食べ方の支援

世代ごとの目標	食べ方を育てる 小児期(乳幼児・学齢期)	食べ方で健康を維持する 成人期	食べ方で活力を維持する 高齢期
必要な支援	<p>●「のみ方, 噛み方, 味わい方」などの「食べ方」の機能発達面から, 子育て支援などを通じて, 授乳・離乳期から継続して保護者などに対する知識の普及を積極的に支援していく。</p> <p>●「食べ方」によって得られる味わいなどを実感する体験や, 歯・口の機能の発達状況に応じた食べ物や水分の摂取に関する知識を普及する。</p>	<p>●食習慣や生活習慣が乱れやすいため, 小児期に身に付けた良好な習慣を維持・増進または改善していく。</p> <p>●小児期から行われてきた歯・口腔疾患や肥満などの原因となる間食・飲料の摂取指導などの継続した指導に加えて, 生活習慣病の予防を目指した, よく噛んで食べる「食べ方」の支援や生活に根差した食の選択力(自らの歯・口の状態にあった食の選択, 栄養のバランスを考えた食の選択など)をつける支援が必要。</p> <p>●生活習慣に関わる内容が多いため, 職場や地域の保健指導, 歯科の分野を含めて, 医療・保健関連職種などの多くの分野が連携しながら支援する。</p>	<p>●減退する食べる機能に対して, 口腔機能の維持・向上を目指した「食べ方」の支援が必要。</p> <p>●加齢による機能減退が原因となる誤嚥・窒息の予防に考慮した「食べ方」を推進することで, 「食」に関わる事故を防止し, バランスの取れた栄養状態を保ち, 安全で活力を維持する。</p>
具体的な支援例	<p>○幼児期</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・手づかみ食べなどで大き目の固形食物を前歯で噛みとる「一口量の学習」</li> <li>・歯の生え方に応じた食品の選択と料理の工夫</li> <li>・早食い, 丸のみ, 食べ過ぎを防ぐ食べ方の習慣化</li> <li>・食べる時に正しい姿勢がとれる環境づくり</li> <li>・五感を使った食べ方でおいしさに気付かせる</li> </ul> <p>○学齢期</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・歯の生え変わり時期の特徴について知る(本人・保護者)</li> <li>・家庭や学校生活を通して, 正しい知識(食生活, 喫煙と全身の健康, スポーツと咬合など)を身につける</li> <li>・よく噛むことのメリット, よく噛むための食べ方や方法の気づきを引き出す</li> <li>・奥歯(第二大臼歯)のケアの実践</li> </ul>	<p>○成人期全体</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣を見直し, 口腔清掃を習慣づける</li> <li>・定期的に歯科医を受診し, 歯科疾患の早期発見・早期治療につとめる</li> <li>・よく噛むことが生活習慣病予防に繋がることを伝える</li> <li>・よく噛むための食べ方や方法の気づきを引き出す</li> </ul>	<p>○高齢期全体</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・口腔機能の減退を確認する</li> <li>・口腔機能の維持・向上のための取組み(お口の体操, 歯の清掃など)の実践を支援する</li> <li>・定期的に歯科医を受診し, 歯科疾患の早期発見・早期治療につとめる</li> <li>・個々の状態に応じた食品の選択と料理の工夫</li> </ul>
<p>○障がい者</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・個々の状態や能力に応じた食品の選択と料理の工夫, 口腔ケアの実践</li> <li>・かかりつけ歯科医を定期的に受診し, 歯科疾患の早期発見・早期治療につとめる</li> </ul>			