

子どもの歯と食事について

「歯がどれだけ生えているのか」が噛む力に大きく影響します。

子どもの口の中を観察することが、幼児食を進めるにあたって重要なポイントです。



●子どもの歯の生える時期と咀嚼機能

1歳頃	・上下の前歯が4本ずつ生え、前歯で食べ物を噛みとり、一口量の調整を覚えていく。 ・奥歯はまだ生えず、歯茎のふくらみが出てくる程度のため、奥歯で噛む、すりつぶすものは上手に食べられない。
1歳過ぎ	・第一乳臼歯(最初の奥歯)が生え始める。
1歳6か月頃	・第一乳臼歯が上下で噛み合うようになる。 ・第一乳臼歯は噛む面が小さいため、噛みつぶせてもすりつぶしはうまくできない。
2歳過ぎ	・第二乳臼歯が生え始める。
3歳頃	・奥歯での噛み合わせが安定し、こすり合わせてつぶすことができるようになり、大人の食事に近い食物の摂取が可能となる。

●手づかみ食べについて

手づかみ食べは、自分で食べられるようになる練習であり、赤ちゃんの発育・発達にとって、積極的にさせたい行動です。生後9か月頃から始まります。食べ物を触ったり、握ったりすることで、その固さや触感を体験し、食べ物への関心につながり、自分で食べようとする行動につながります。

手でつかみやすいように、ごはんをおにぎりこしたり、野菜を大きめに切ったりして、子ども用のお皿に盛ってあげましょう。汁物は少量にしておきます。食事の前に、汚れてもよいエプロンをつける、床にシートを敷くなど、後片付けがしやすい準備をしましょう。手づかみ食べが上手になると、スプーンやフォークも使えるようになっていきます。



●1～2歳児の食べにくい(処理にくい)食品

次のような食品は食べにくいいため、注意が必要です。

弾力性の強いもの	かまぼこ、こんにゃく、いか、たこなど	与える場合は切り方に注意する
皮が口に残るもの	豆、トマトなど	皮をむく
口の中でまとまりにくいもの	ひき肉、ブロッコリーなど	とろみをつける
ペラペラしたもの	わかめ、レタスなど	加熱してきざむ
唾液を吸うもの	パン、ゆで卵、さつまいも	水分を加える
誤嚥しやすいもの	餅、こんにゃくゼリー	この時期には与えない

●よく噛んで食べましょう

子どもの噛む力が発達してきたら、噛みごたえのある食材(小魚、豆類、根菜類など)を毎日の食事に取り入れて、よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。食材を大きめに切る、皮つきで食べられるものは皮つきのまま調理することも効果的です。また、お茶や汁物で流し込んで食べずに、適量を口の中に入れて、ひとくち30回を目標に噛むようにしましょう。

