




# たのしくたべようニュース

## 乳・幼児期のかんで食べる力

子どもたちは、歯の萌出や舌・口唇の動かし方が発達することによって、さまざまな食べ物をかんで食べられるようになります。

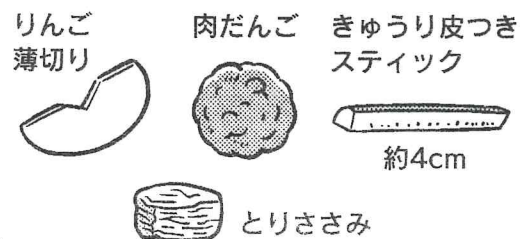
### 歯の発育に合わせた食べ物の工夫

食べやすい工夫で、いろいろなものが食べられるようにしていきましょう。

乳臼歯がはえる前 1歳～1歳半	乳臼歯左右1組の時 1歳半～2歳半(3歳)	乳臼歯がはえそろう時 3～5歳
 <p>前歯が上下はえそろうと前歯で食べ物をかみ切ることができるほか、歯茎でつぶせるものが食べられます。</p>	 <p>第一乳臼歯が上下はえそろうとも、かむ力は未熟です。食べにくいものは、食べながらない場合があります。</p>	 <p>乳歯が20本はえそろうと、口の中が安定し、いろいろな食べ物をかんで食べられるようになります。</p>

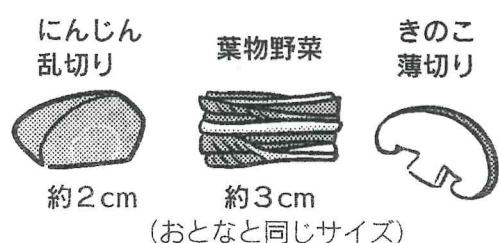
#### 第一乳臼歯がはえたら

第一乳臼歯と呼ばれる最初の奥歯がはえそろうと、りんごの薄切りや肉だんごなどは、上手に食べられるようになります。また、奥歯でのすり切りがよくできないので、葉物野菜やきのこなどはうまくかみ切れません。



#### 第二乳臼歯がはえたら

かむ面の大きな一番奥の第二乳臼歯がはえそろうと、すり切る動きが十分にできるようになります。繊維質の肉や野菜、弾力のあるもの、生野菜なども食べられるようになってきます。かみごたえのある食品も少しずつ取り入れていくとよいでしょう。



## 口の中は どうなっているの？ 食事中に飲み物を欲しがるとき

食べ物は、よくかんで唾液と混ざることによって、のみ込みやすい状態になります。あまりかまないと、のみ込むための水分が必要になるため、飲み物を欲しがると考えられます。また、せかされて食事をすると、丸のみや水分で流し込みやすいといわれています。飲み物を欲しがったら「食べ物をのみ込んでからね」と伝えて、かむことを促しましょう。




## 食品による窒息を防止するには



窒息を起こさないためには、子どもの食べる力(かむ、のみ込む力)に合った食事にして、窒息しやすい食品に気をつけます。また、走り回ったり、遊びながら食べたりしないようにして、食べることに集中させましょう。

### 窒息を起こしやすい食品

丸くてつるっとしているもの	【予防・注意点】
ミニトマト・ぶどう・さくらんぼ・うずらの卵・球形のチーズ・カップゼリー・ソーセージ・こんにゃく・白玉だんご・あめ・ピーナッツなどの種実類・豆類・ラムネ	<ul style="list-style-type: none"> <li>1/4にカットして小さくする</li> <li>ソーセージは縦半分に切る</li> <li>種実類や豆類は5歳以下は食べさせない</li> </ul> 
粘着性が高く、だ液を吸収するもの	【予防・注意点】
もち・ごはん・パン類・焼きいも・カステラ・せんべい	<ul style="list-style-type: none"> <li>水分をとってのどを潤してから食べる</li> <li>一口量を少なくして、口に食べ物を詰め込まない</li> <li>よくかむ</li> </ul>
かみ切りにくいもの	【予防・注意点】
えび・貝類・りんご・いか・肉類・生のにんじん・棒状のセロリ・みずな・きのこ類・グミ	<ul style="list-style-type: none"> <li>えび、貝類は2歳以上から</li> <li>小さく切る</li> <li>グミは4歳以上で口に入れるのは1個ずつにする</li> </ul>

#### そのほか

のりは刻みのりをもみほぐしたり、ひき肉はとろみをつけたり、ゆで卵は細かくして何かと混ぜたり、煮魚はやわらかく煮込んだりします。

参考文献：日本小児科学会「～食品による窒息 子どもを守るためにできること～」 消費者庁「食品による子どもの窒息・誤嚥事故に注意！」ほか