

1歳～3歳 離乳の完了～幼児期前半：歯食べ期

にゅうぎゆうし

そしゃく

乳臼歯が生えるので、本格的な咀嚼の練習期に入りますが、かむ力は発達途上で未熟なため、硬めのものが咀嚼できない子どもが少なくありません。

本格的な咀嚼を経験させるのは、早くても乳歯の奥歯(乳臼歯)の生える1歳半ころからとを考えてください。この時期には、食品の口内感触、かみ具合、飲み込み具合、硬さの感覚などを体験することで、それぞれに応じた食べ方を身につけていきますので、豊富な各種食品の体験が必要です。

離乳食の硬さ

ちょっと弾力があって簡単にかみ切れるのが基本です。

好き嫌いの原因は味だけ？

歯が生えてきたといっても、まだまだ配慮が必要です。

この時期に子どもが食べないものは、味が嫌いなのではなく、その子にとって硬すぎて、食べられないということもあります。

この食べられない経験が嫌いなものを作ってしまうこともあります。

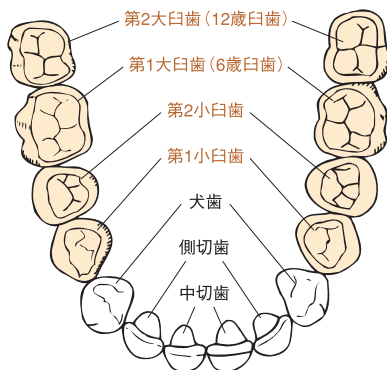
1～2歳の能力

第2乳臼歯が生えそろう乳歯列が完成するのは、2～3歳です。

それまでは主に左右1対ずつの乳臼歯しかありませんので、充分にかむことはできないのです。[図1]

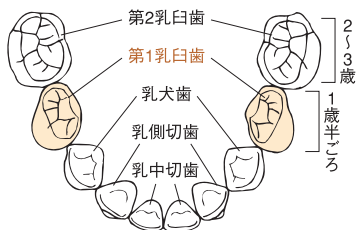
永久歯と乳歯の比較 [図1]

永久歯(下顎)



乳歯(下顎)

乳幼児は食べものをすりつぶす臼歯が少ない。



<歯科保健指導関係資料2001年版より>

手づかみ食べ “自立食べ” への大事な移行期

離乳期後期の1歳頃からは、しきりに「手づかみ食べ」を試みるようになります。

食べ物を目で確かめて、手指でつかんで、口まで運び口に入れるという目と手と口の協調運動で、1歳半頃までに「手づかみ食べ」が上手になります。

子どもが、手づかみで食べるのは、自分で食べる喜びを感じる最初の段階であり、“介助食べ”から“自立食べ”への大事な移行期です。けっして**スプーンやフォーク**を使うことを急がせないようにしましょう。

手づかみ食べと同時に、**口に物を持って行く遊び**（**歯がため遊びや手づかみ遊び**）を盛んにするようになります。

これは、自分の意志で食べる「自立食べ」の大切な準備段階ですから、歯がため遊びや手づかみ遊びを不衛生だからとやめさせてはいけません。



手づかみ食べの支援のポイント

●手づかみ食べのできる食事に

- ご飯をおにぎりに、野菜類の切り方を大きめにするなどメニューの工夫をしましょう。
- 前歯を使って自分なりの一口量をかみとる練習をしましょう。
- 食べ物は子ども用のお皿に、汁物は少量入れたものを用意しましょう。

●汚れてもいい環境を

- エプロンをつけたり、テーブルの下に新聞紙やビニールシートを敷くなど、後片づけがしやすいように準備しましょう。

●食べる意欲を尊重して

- 食事は食べさせるものではなく、子ども自身が食べるものであることを認識して、子どもの食べるペースを大切にしましょう。
- 自発的に食べる行動を起こさせるには、食事時間に空腹を感じていることが基本です。たっぷり遊んで、規則的な食事リズムを保ちましょう。

手づかみ食べの発達を見るポイント

※スプーンを使い始める目安

スプーンは、
まだ早い

もう少し
待って

スプーンを
使い始める目安

1 食物の つかみ方	手の平を使って 握る		指でつまんで 握る
2 首を回す 動作	ひんばんに回して、 食物の方に顔を向ける	時々	真っすぐ向いたまま
3 食べ物が 口に入る位置	口の脇の方から	中間から	中央（正面）から
4 食べる時に口の 中に指が入る量	第2関節まで	第1関節まで	入らない
5 一度に口に 入る食物の量	押し込み (入るだけ入れる)		一口量の調整が できる

手づかみ食べに適した食べ物

- 前歯でかみきることができて、歯ぐきでつぶせるか、口の中で溶けるくらいの硬さ
- 形のある物、形態はスティック状のもの
- 1食の中で2品くらいは手づかみ食べをさせるとよいでしょう。

1 前歯でかみ切れるようになって欲しい食べ物

野菜	人参、じゃがいも、大根、かぼちゃ等を煮てスティック状にしたもの。
果物	スティック状のバナナ、イチゴ等の軟らかい果物。
その他	卵焼き、厚揚げの煮物の中身のみ。赤ちゃんせんべい。

2 奥歯で何度もよくかんでから飲み込んで欲しい食べ物

魚類・肉類	鶏肉や豚肉のヒレ肉。つくねやハンバーグ。魚はどれでも。
野菜	人参、じゃがいも、大根等を少し大きめに切って軟らかく煮たもの。
主食	マカロニ、ロールパン。

スプーン・フォーク・箸^{はし}での食事

スプーンを使う時の注意

手づかみ食べが上手になってから、食器やスプーンを使って食べることを始めましょう。

また、はじめはスプーンでも器から食べ物をすくう動作はかなり難しく、上手にすくえないのでほとんど食べられません。はじめは手を持ってすくってあげる必要があります。(図2)

*上手にすくえないまま、食べようとすると、どうしても極端に前屈みの姿勢(犬食い)で食べる癖がついてしまいがちです。

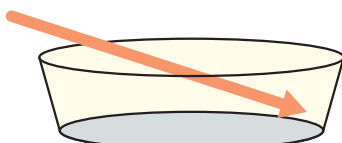
すくい動作

図-2

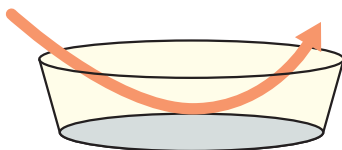
1 すくえない



2 直線的な動きなのですくいきつい



3 食べものをすくえる

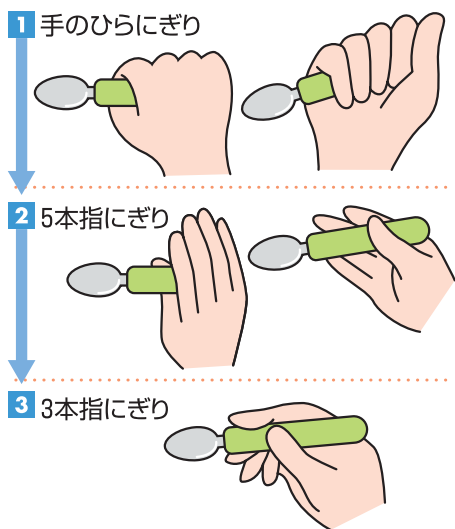


フォーク・箸を使う目安

フォーク、そして「おはし」へと進むのは、スプーンの握り方や口に入る方向、すくい動作(図2)などに充分発達がみられてからにしましょう。

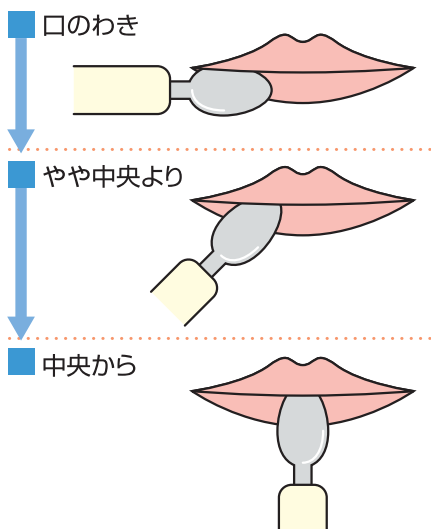
スプーンの握り方

図-3



口に入る方向

図-4



箸の使用は手指が充分に発達してから!

手指の機能が備わってから箸の練習をした方が、早く正しい動作が身につきます。早くから箸を使わせると手指の機能の発達が充分でないため正しい使い方ができないまま、その癖が大人になっても残ります。

5~6歳頃までは様子を見ましょう。握り箸や交差箸などの癖を直すのが難しいのもそのためです。