

令和2年度（2020年度）  
八王子市健康部（保健所）口腔保健支援センター  
公益社団法人東京都八南歯科医師会 共催

## 市民公開講座 子どもの「食べる」の育ちかた・伸ばしかた

### 食べる機能の育ちかた Q&A

日本歯科大学  
口腔リハビリテーション科  
町田 麗子

哺乳（ほにゅう）・離乳期から学童期まで、子どもの食べる機能の育ちかたについて、よく聞かれることをまとめてみました。お子さんのことで心配になったときに、参考にしてみてください。

Q1 【出生直後】哺乳が進みません。

- A1 ① いつもあまり飲まない、顔色が悪い、ずっと泣いている状態が続いているとき  
→保健所や小児科に早めに相談してみましよう。  
② 機嫌がよい、顔色がよい、量は少なめだけどそれなりに飲んでいるとき  
→様子を見てみましょう。保健所や小児科に相談をしてみるのもよいですね。

Q2 哺乳の時にうまく飲めていないみたいです。

- A2 ① 哺乳時の口元を見てみましょう。赤ちゃんの唇を、乳房にピッタリくっつけるようにしましょう。  
② 頭が安定して、顎（あご）が上がらない姿勢を意識してみましょう。哺乳の様子を真横から写真を撮ってみると、お子さんの姿勢が分かりやすいです。

Q3 【5～6か月頃】よく飲んでいたので、哺乳のムラがあり、前よりも飲まなくなりました。

- A3 脳が発達してきている時期です。自分の意志での哺乳が徐々に始まり、哺乳のムラがでてくる場合があります。元気に過ごし、体重も増加しているようであれば、見守りましょう。

参考： 哺乳の発達

【出生直後】 新生児に見られる反射（原始反射）で哺乳しているので、その動きは不随意（自分の意志ではない）運動です。

【5～6か月頃】 大脳皮質の発達により、同じように見える哺乳も、随意（自分の意志）運動へ徐々に発達しています。

Q4 のんびりお子さんに合わせて進めてよいのはどんなこと？

A4 体・心・食べる機能の発達のペースは個人差があります。機嫌よく、元気に過ごせて、身長や体重が増加傾向であれば、お子さんの様子に合わせてみてください。

Q5 早く生まれたお子さんの哺乳、離乳がうまく進みません。

A5 赤ちゃんは、お母さんの胎内にいる時期から哺乳の練習をしています。少し早く生まれたことで、まだ練習中なのかもしれません。お誕生日からの日数だけでなく、身体が成長するのに必要な日数も成長の参考にしていくとよいですね。

胎内での哺乳反射の練習前に生まれてきたお子さんたちもいます。小児科の主治医と相談しながら、栄養をとっていきましょう。必要であれば、経管栄養も併用しながら、焦らずに哺乳の練習を始めましょう。

参考： 修正月齢

出産予定日からの時間で考えます。

（例） 1か月早く出産した場合

一般的に生後5、6か月で離乳食を開始→生後6、7か月を目安にする。

Q6 離乳期に食べ物を嫌がったり、食べ物の好き嫌いは始まっている？

A6 ① 体調、眠気、便秘などのコンディションによって、嫌がることがあります。元気で体調よく、身長や体重が増加傾向であれば、お子さんのペースで離乳食の練習を進めましょう。

② 今の口の機能と食形態（固さや舌触り）とが合っていないことがあります。口の動きに合った固さの食べ物を準備しましょう。簡単な形態のメニューが中心でも構いません。

実は、離乳食がおいしくないとか、お料理が下手ということが原因ではないことが多いのです。

Q7 離乳食はいつから？ 始めたけれど食べなかったり、嫌がります。

A7 生後5、6か月頃を目安に始めてみましょう。（あくまで目安で個人差があります。）

哺乳が順調であれば、離乳食は焦らなくて大丈夫です。お子さんのペースに合わせ、うまく進まなければ、数日後、1週間後などのように、ゆっくりと再チャレンジしてみましょう。

参考： 離乳開始の目安

- ① からだ 首のすわりがしっかり。寝返りができる。5秒以上座れる。
- ② ころろ 食べ物に興味を示す。
- ③ 食べる機能 スプーンなどを口に入れても、舌で押し出すことが少なくなる。(原始反射の一つである哺乳反射の減弱)

Q8 食べかたはどうやって成長する？ どこまで成長したのか、何を見れば分かる？

A8 口元の動きをよく見ることで、どこまで成長したのか判断できます。

① 離乳初期

離乳の初期は、舌の前後運動によりペースト状を口の中で咽頭（いんとう）に移送して嚥下（えんげ）を行う時期です。

乳児でありながら、成人と同じ飲み込みかた（成人嚥下）を身に着けます。下顎を安定して動かすこと、上下の口唇を閉鎖しているか、が見極めるポイントとなります。

② 離乳中期

離乳中期には、下顎を閉鎖したまま舌の上下運動が可能となり、舌を上方へ力強く押し付けることで、食材をつぶすことが可能になります。

この時期には、下顎を垂直に上下に動かすようになります。つぶしている時には口唇が左右対称の形で繰り返し横に引かれる様子が見られます。大人が舌で抵抗なくつぶすことができる食材に対して、同様の動きが可能となっています。

③ 離乳後期

離乳後期になると、より複雑な動きである下顎や舌の側方運動、さらに回転運動が可能となります。

まだ乳臼歯（にゅうきゅうし）は萌出していないため、上下の歯ぐき同士で食材をすりつぶしていきます。この動きは、下顎や口唇の左右非対称な動きが見られることで確認ができます。

Q9 かんで食べるのはいつ頃？

A9 すりつぶしは離乳完了の1歳頃ですが、実はまだ乳歯の奥歯がまだ生えてない、もしくは生えても顔を出す程度です。繊維質の食べ物を十分にすりつぶせる状態ではありません。

食べにくい食材がある時期です。歯が生えそろそろ3歳近くなつたころに、苦手な食材を食べることにチャレンジしてみるとよいです。それまでは、食物繊維が短く、舌触りがよくなるように、調理の工夫をしながら隠して食べさせましょう。

参考： 3歳頃までは食べにくい食材例

繊維質の強い野菜、キノコ類、薄い葉物野菜、トマトの皮、肉、魚

参考： 奥歯でかみやすくなる歯の生える時期

- ・ 2歳半～3歳頃 乳歯列が完成
- ・ 6歳頃 6歳臼歯、奥歯の永久歯が生える

Q10 食べ物をつかむなど、食卓の周りを汚してしまうけど、どうしたらいい？

A10 食べることの興味や意欲が育つ時期なので、困らない範囲で大目に見ましょう。手づかみ食べやかじることで、自ら適量を知る経験を重ねる時期です。保護者が持つ、一緒に持つ、子どもが持つなどしながらも、特に持っている残りのサイズが小さくなる時は詰め込みやすいので、最後まで目を離さないようにしましょう。

Q11 3歳過ぎでも繊維質の食べ物をあまり食べないときは、どうしたらいい？

A11 3歳以降には、乳歯がそろい、咀嚼（そしゃく）できる食材が広がりやすくなります。この時期の咀嚼困難は、歯列不正やう蝕（しょく）など口腔（こうくう）内が咀嚼しにくい形態となっていることが一因となっていることがありますので、歯科受診をしましょう。

Q12 小学生になってもうまくかめません。

A12 学童期以降では十分に咀嚼が可能となりますが、舌運動の弱さやかじり取る経験の少なさなどが食の問題につながる場合があります。改めて舌の動かしかたやかじり取りを練習することが有効となる場合もあります。  
また、乳歯交換期であるため、一時的なかみにくさを訴えることもあります

Q13 医療機関に相談した方がよいのはどんなとき？

- A13
- ① 極端に哺乳量や食べる量が少ないとき  
→早めに相談機関に連絡をとってください
  - ② 元気ない、機嫌悪い、飲まない・食べないが続く、体重横ばい、哺乳、食べるときにむせる、呼吸が乱れる、食べる、飲み込むことに影響を及ぼす病気や障害があるとき  
→医療機関を受診しましょう。かかりつけの小児科などに相談してください。
  - ③ 食べかたがなかなか上手にならないとき  
→小児科、療育センター、歯科などに相談し、摂食指導を受けることも検討してみましょう。

Q14 歯が生える前に歯科ができることはありますか？

A14 哺乳・食べる機能、口の中に関する相談、指導を行っています。

外来だけでなく、通院困難な患者さんには、在宅で同様の相談、指導も行えます。歯科医師会や保健所にご相談ください。

次のHPや図書がとても参考になります。是非、ご覧ください。

0歳児からの食べる機能（日本歯科医師会、日歯8020テレビ）

<https://www.jda.or.jp/tv/index.html>

乳幼児の食べる力の発達チャート（東京都福祉保健局）

[https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/iryo\\_hoken/shikahoken/pamphlet/hokenjosakusei.files/04hattatuchert.pdf](https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/iryo_hoken/shikahoken/pamphlet/hokenjosakusei.files/04hattatuchert.pdf)

授乳・離乳の支援ガイド（2019年改定版）（厚生労働省）

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_04250.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_04250.html)

小児の口腔機能発達評価マニュアル（日本歯科医学会）

<https://www.jads.jp/date/20180301manual.pdf>

母子健康手帳 任意様式（厚生労働省）

<https://www.mhlw.go.jp/content/000622160.pdf>

低出生体重児保健指導マニュアル（厚生労働省）

[https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo\\_kosodate/boshi-hoken/dl/kenkou-0314c.pdf](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/boshi-hoken/dl/kenkou-0314c.pdf)

上手に食べるために（1～3）金子 芳洋/菊谷 武（監修）、田村 文誉（医歯薬出版）2005～

乳幼児の摂食指導 お母さんの疑問にこたえる 向井 美恵（医歯薬出版）2000

摂食スキルの発達と障害 第2版 Suzanne Evans Morris、Marsha Dunn Klein 著、金子 芳洋 訳（医歯薬出版）2009