

# 食べる機能の発達

～生後0か月からの離乳食準備～

瑞穂小児歯科診療所  
鬼頭 佳子

# 瑞穂小児歯科診療所



1972年開業

子どものむし歯治療、予防、矯正などの診療にあたる。

10年ほど前から 母乳歯科、離乳食外来 お遊び教室

などの乳幼児のケアを手がける。

## 第一部 当院で行っている

乳幼児期の口腔機能獲得への支援

## 第二部

離乳食での悲しい事故が起きないように・・・

## 第三部

お口を育てるために

赤ちゃんに一番接している  
助産師さんにしていただきたいこと



# 第一部

## 当院で行っている 乳幼児期の口腔機能獲得への支援



離乳食外来



お口のためのお遊び教室

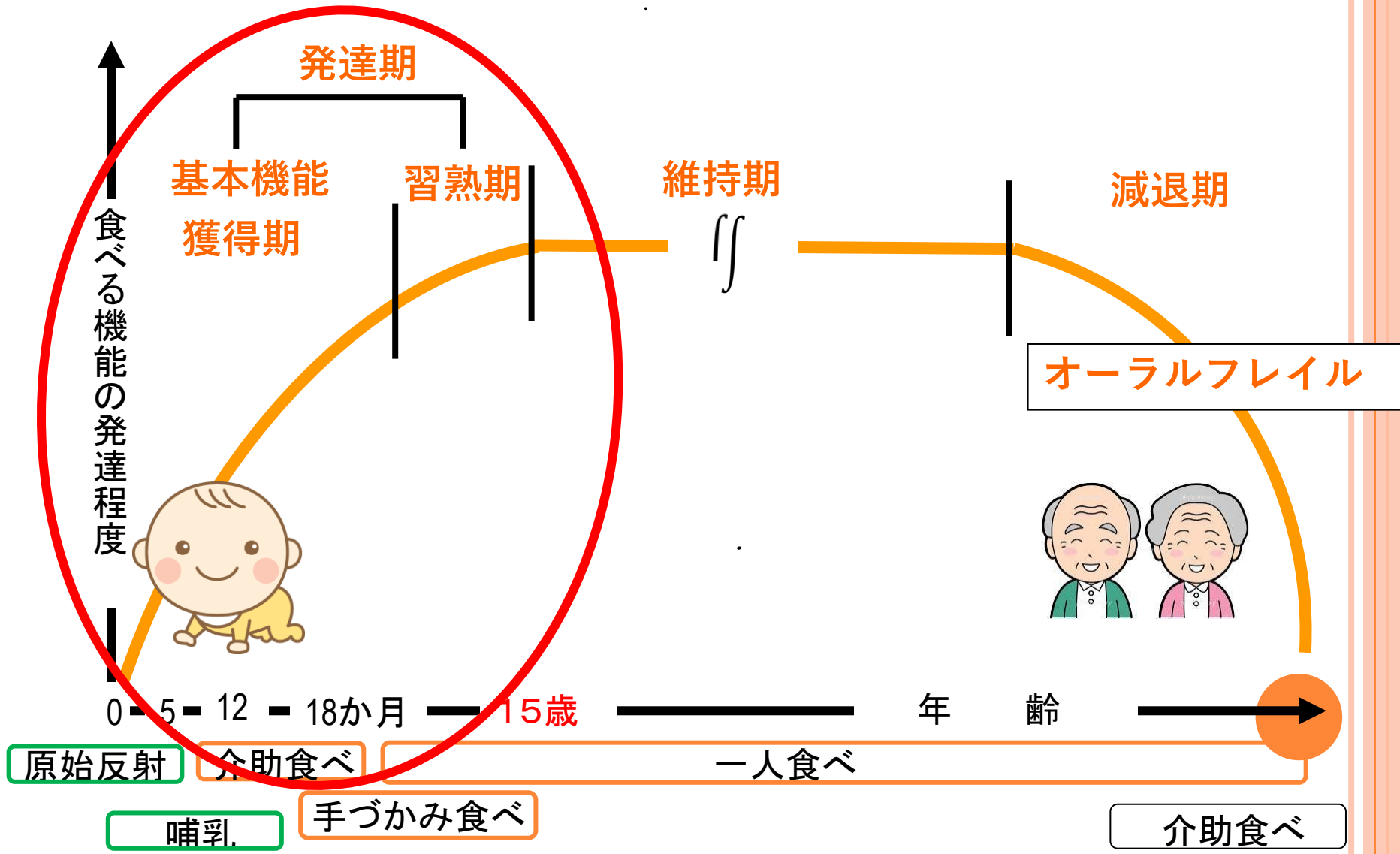


助産師さんの子育て相談

# 口腔機能発達の発達期の重要性

## 食べる機能の発達・減退

H30年 3月 日本歯科医学会



# 口腔機能を考慮した 育児支援の必要性

小児期の口腔機能は常に、機能発達・獲得の過程にあり、各成長のステージにおいて正常な状態も変化する。

**機能の発達が遅れていたり誤った機能の獲得があれば、その修正回復を早い段階で行うことが重要である。**



## 口腔機能不全症





# 乳幼児期の口腔機能の 獲得期の重要性



哺乳



咀嚼  
捕食→咀嚼→嚥下

原始反射



学習・習得



## 乳児型嚥下

乳歯が生えていない乳児期

舌の位置

→

顎間空隙

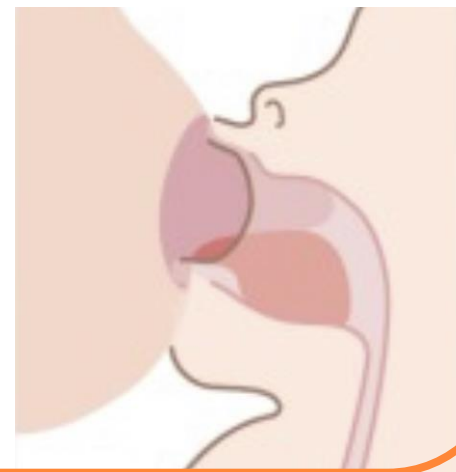
舌は蠕動運動

下顎の運動

→

表情筋

舌の動きにて規制

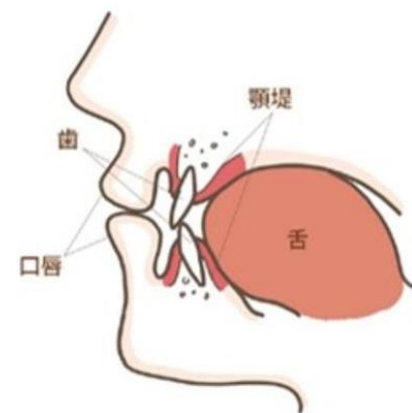


## 成人型嚥下

1歳を過ぎる頃

上下顎接触

舌尖が口蓋に固定





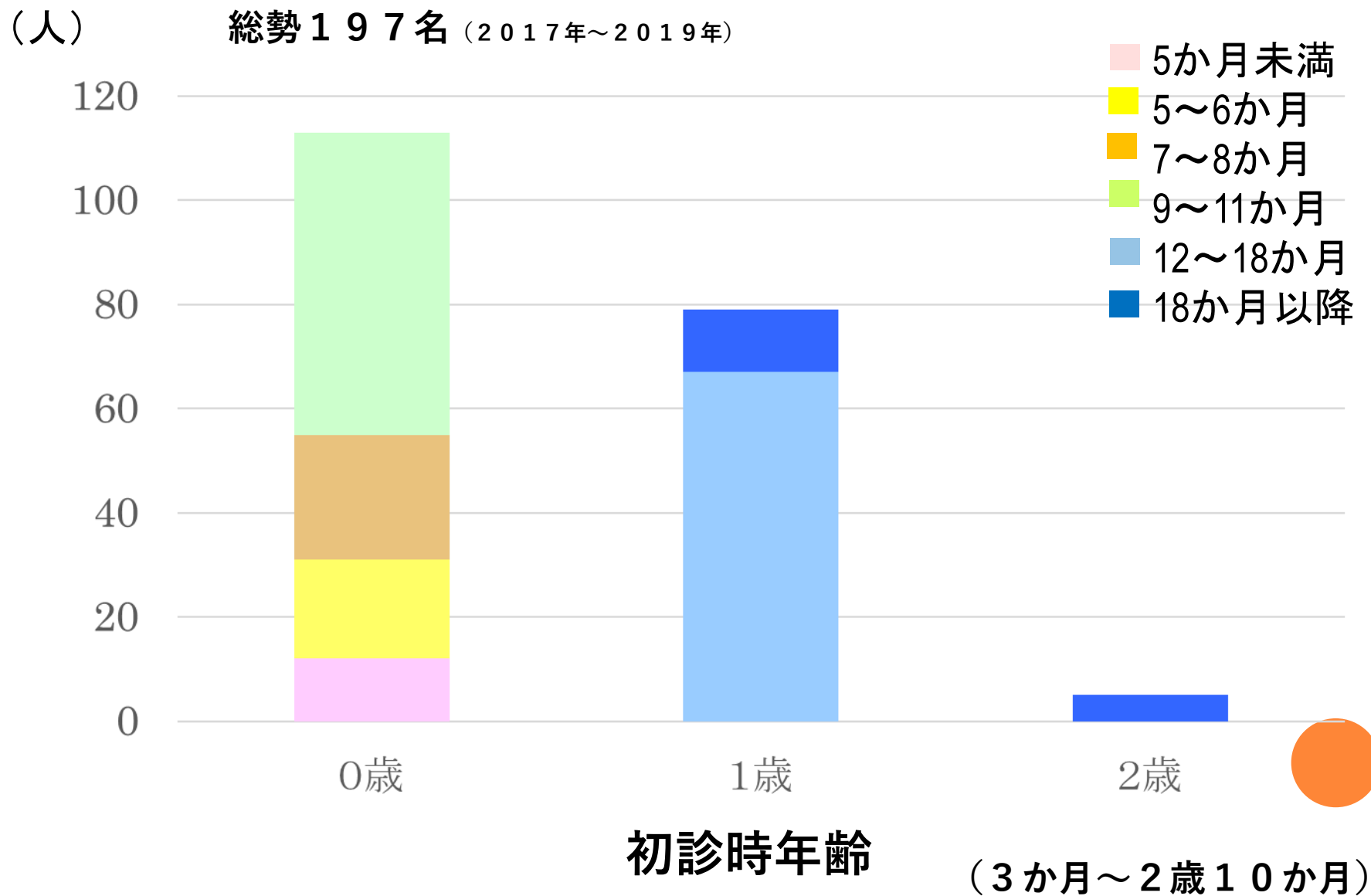
# 乳幼児期の口腔機能の 獲得期の重要性

乳幼児ケアの一つとして  
2017年より離乳食外来を開始



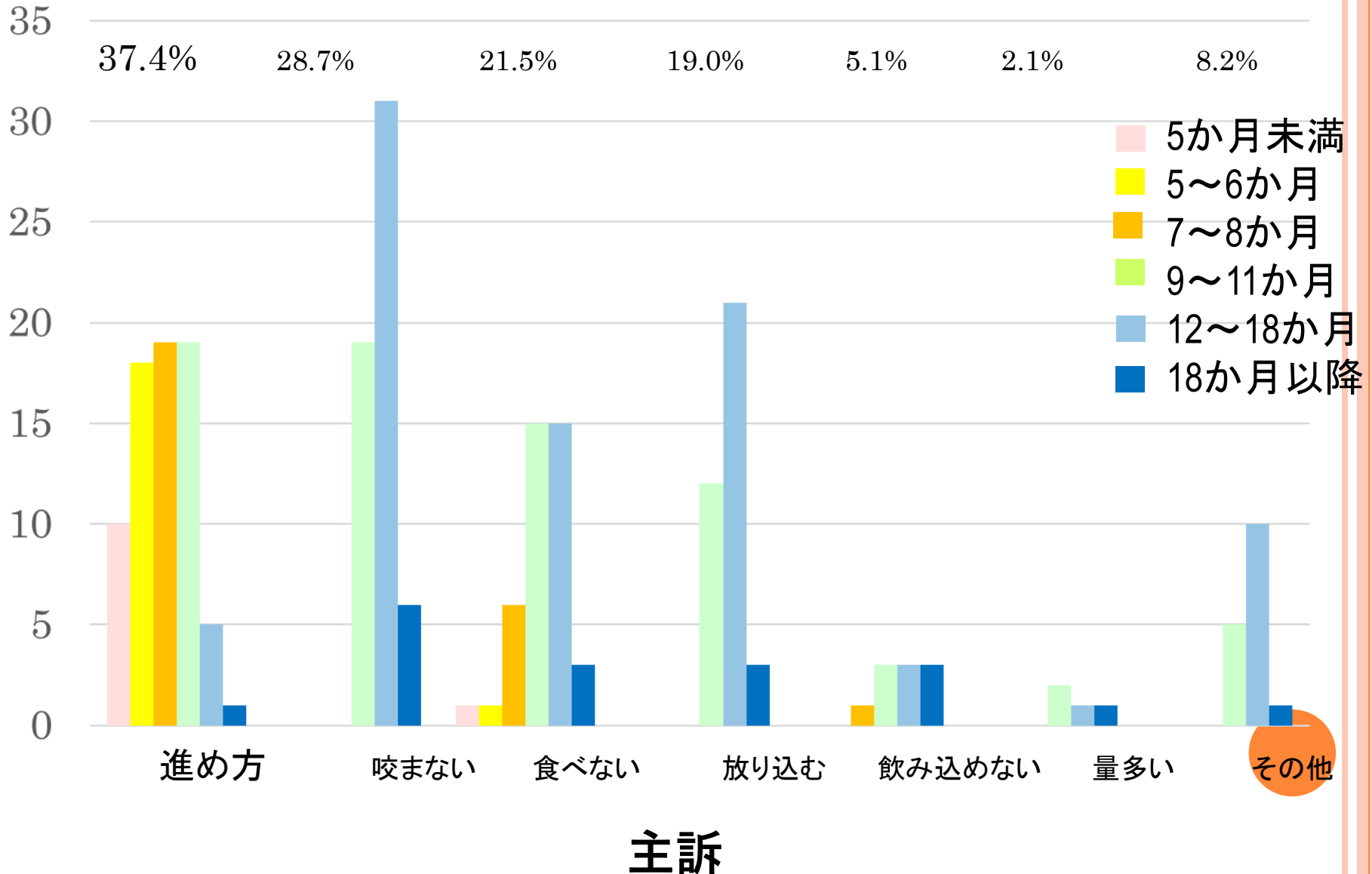
# 離乳食外来の初診実態

(2022年小児歯科大会にて発表)



# 1. 離乳食の進め方の指導

(人)/197



# 1. 離乳食の進め方の指導

## 「授乳・離乳の支援ガイド」

離乳の開始・・・なめらかにすりつぶした状態の食物を初めて与えたとき

生後5～6か月

- ・首のすわりがしっかりしている
- ・寝返りができる
- ・5秒以上座れる
- ・哺乳反射の減弱や消失
- ・食べ物に興味を示す

全身の  
発育状態

# 全身の発達状態の確認



手掌支持の確認

# 哺乳反射の消失・減弱



原始反射



# 自座位 獲得にむけて



ベビーラックなど、  
頭をしっかりとたれかけさせる

腕が机の上にくるよう、  
お尻の下にもタオル

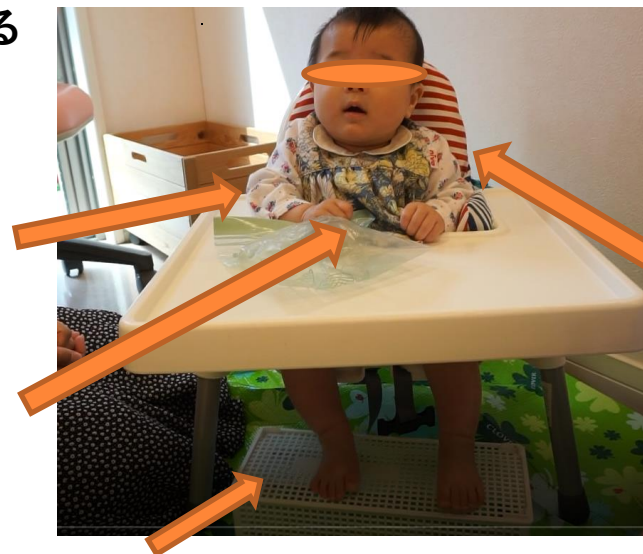
倒れこむ時は、前にもタオル



おしりをタオルロールで支える



背中全体を支える



足台

背中や体の横を  
クッションで支える



# 離乳食準備に**不要な**グッズ



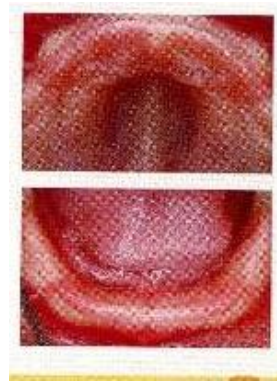
自座位 獲得にならない・・・



頭位の維持が・・・

機能習得してきた事が台無しに

# 離乳初期



センサー



舌の前後運動

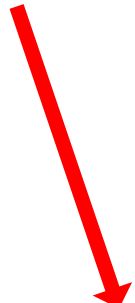
パクっと一口で取り込むことを覚える  
舌の前後の動きでお口の奥へ移動させる



# 離乳中期

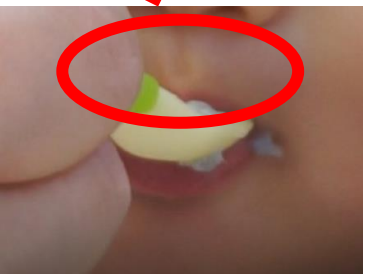


センサー



上唇による取り込み

舌の上下運動



前歯が萌えて舌が前に出にくくなる  
上唇を使ってお口を閉じる感覚を覚える

舌を使って押しつぶし、上顎につける感覚を覚える



# 離乳後期



舌の上下運動  
左右運動の開始

9 か月

食品の形状や  
手の発達も重要

かじりとり  
掌での押し込み食べ

手づかみ開始



## 離乳後期～完了期



10～11か月

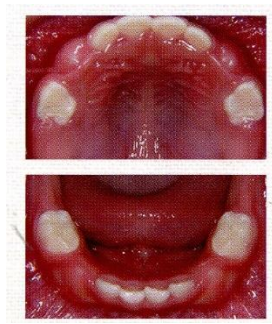
舌、顎の上下、左右運動  
歯ぐきによる押しつぶし  
自分食べ・かじりとり

前歯を使ってかじりとり、お口を閉じて取り込む  
舌を使って奥歯の位置まで運び、歯ぐきで押しつぶす





# 完了期



舌顎の上下、左右運動  
手づかみ食べ

16か月

手を使って協調運動が確立し、お口を閉じてとりこむ  
舌を使って奥歯まで運び、しっかり咬む

食具を用いるようになったら、左手も使えるような食器へ



## 2. 食べないお子さんへの指導

- 幅広いステージに存在
- こだわりの強いお子さんが多い
- 「食べてくれない」は母親の  
精神的なダメージが大きい

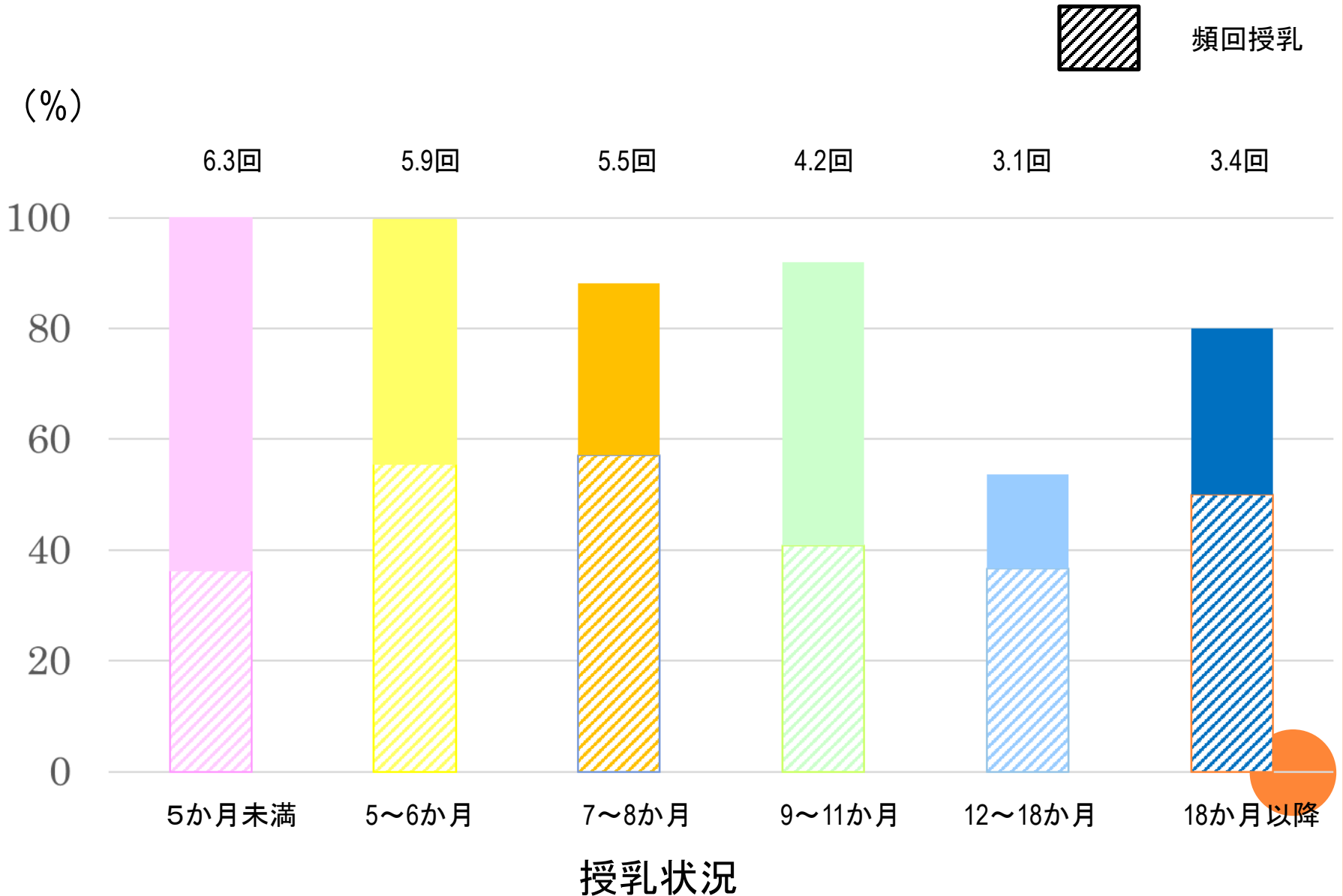


## 2. 食べないお子さんへの指導

- ・ 初期                      ・ ・ 開始時期の見直し
- 中期以降                  ・ ・ 授乳や生活リズムの見直し
- ・ 食べる姿勢を整える
- ・ 後期以降                  ・ ・ 自発的に食べるようにながす  
自分食べ（手づかみ・フォーク）

- ・ 母親へのケアが重要      （地域での包括的な支援が必要）

# ・授乳や生活リズムの見直し



# 診療室だと食べる・・・？

## ・食べる姿勢を整える

(人)

15

29.9%

26.9%

19.4%

19.4%

6.0%

1/67

10

5

0

動いてしまう

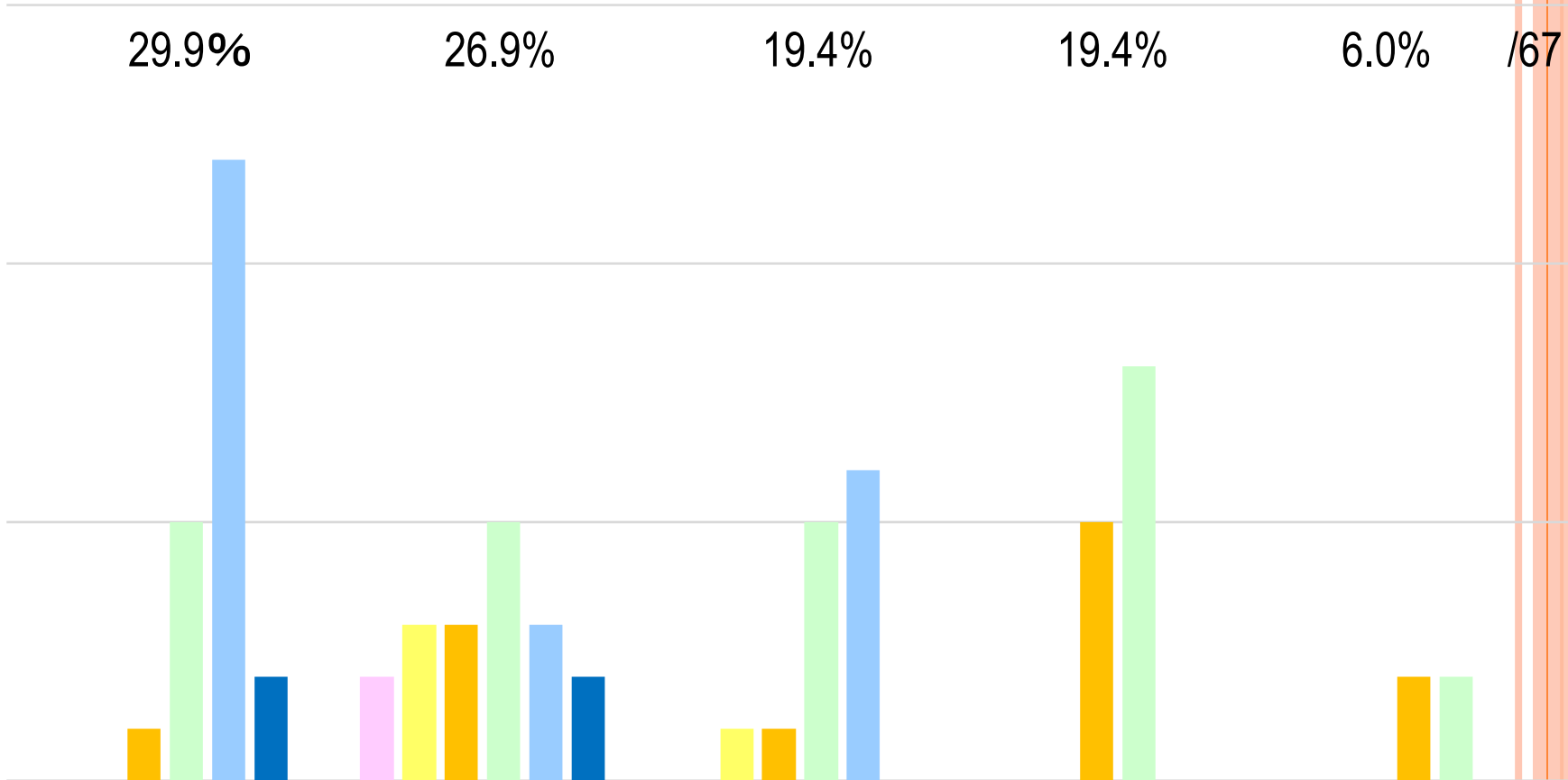
沈み込む椅子

足がつかない

体が支えられない  
(7か月以降において)

座らない

椅子



- ・ 自発的に食べるようにうながす

母親

「食べさせる」事に執着



子ども

「食べさせられる」  
のは、つまらない

「食べる」行為を楽しくさせる → 自分食べ



(人)

30

17.3%

38.0%

24.6%

17.8%

16.2%

15.7%

15.2%

10.2%

7.6%

4.1% /197

(9か月以降/142) (中期以降/167)

25

20

15

10

5

0

問題なし

自分食べしない  
(9か月以降)

舌の突出  
(中期以降)

食べない

詰め込み

丸のみ

ペース早い

口があく

クチャクチャ食べ

飲み込めない

## 歯科医師による摂食嚥下状況チェック





食べ物を見る



食べたいと思う



手でつかむ



口に運ぶ



フォークは楽しい！



- **母親へのケアが重要** こだわりが強いお子さん

離乳食が最初の「？」



小児歯科など



助産師さん  
子育て支援センター  
保育園

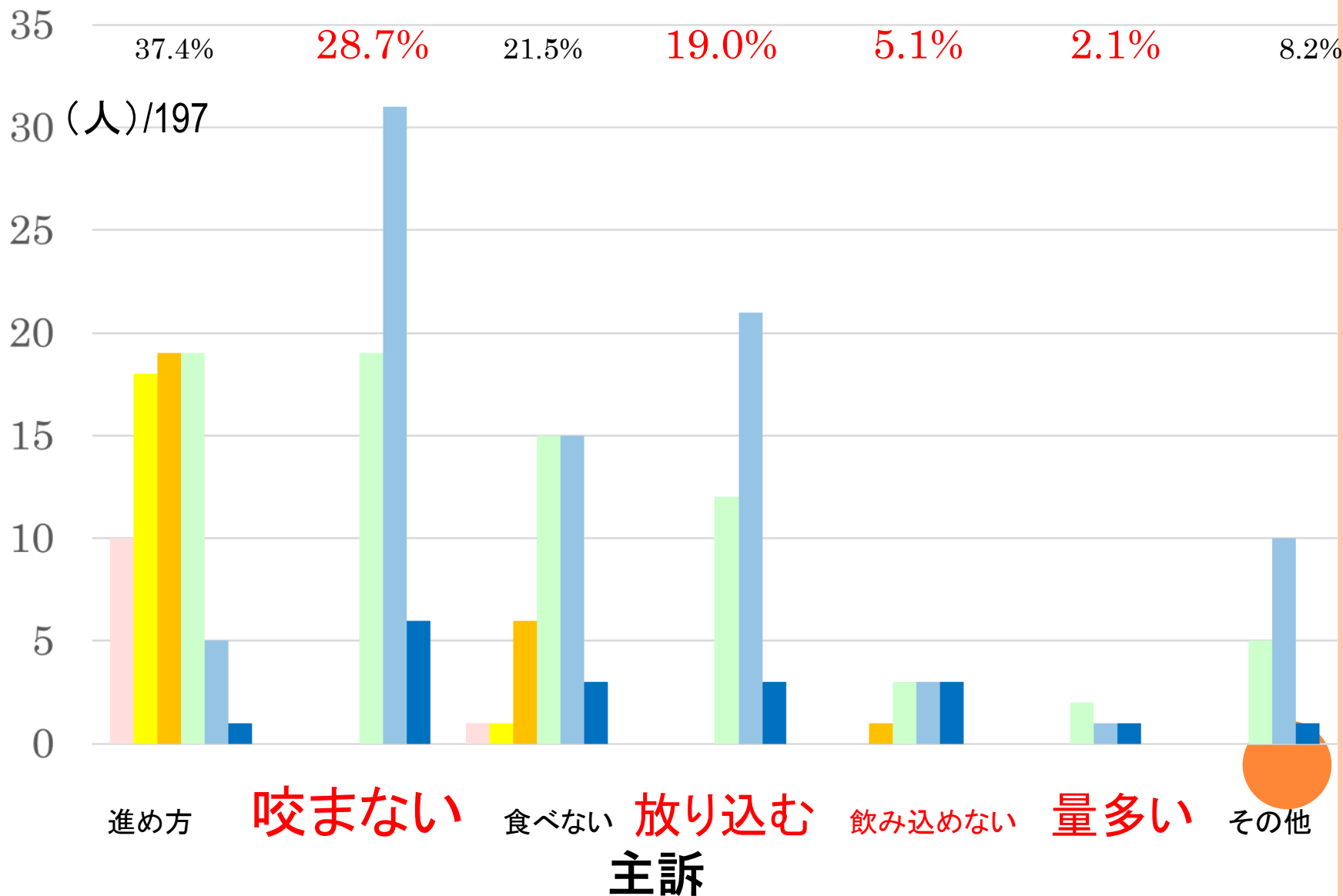


保健所など  
の行政

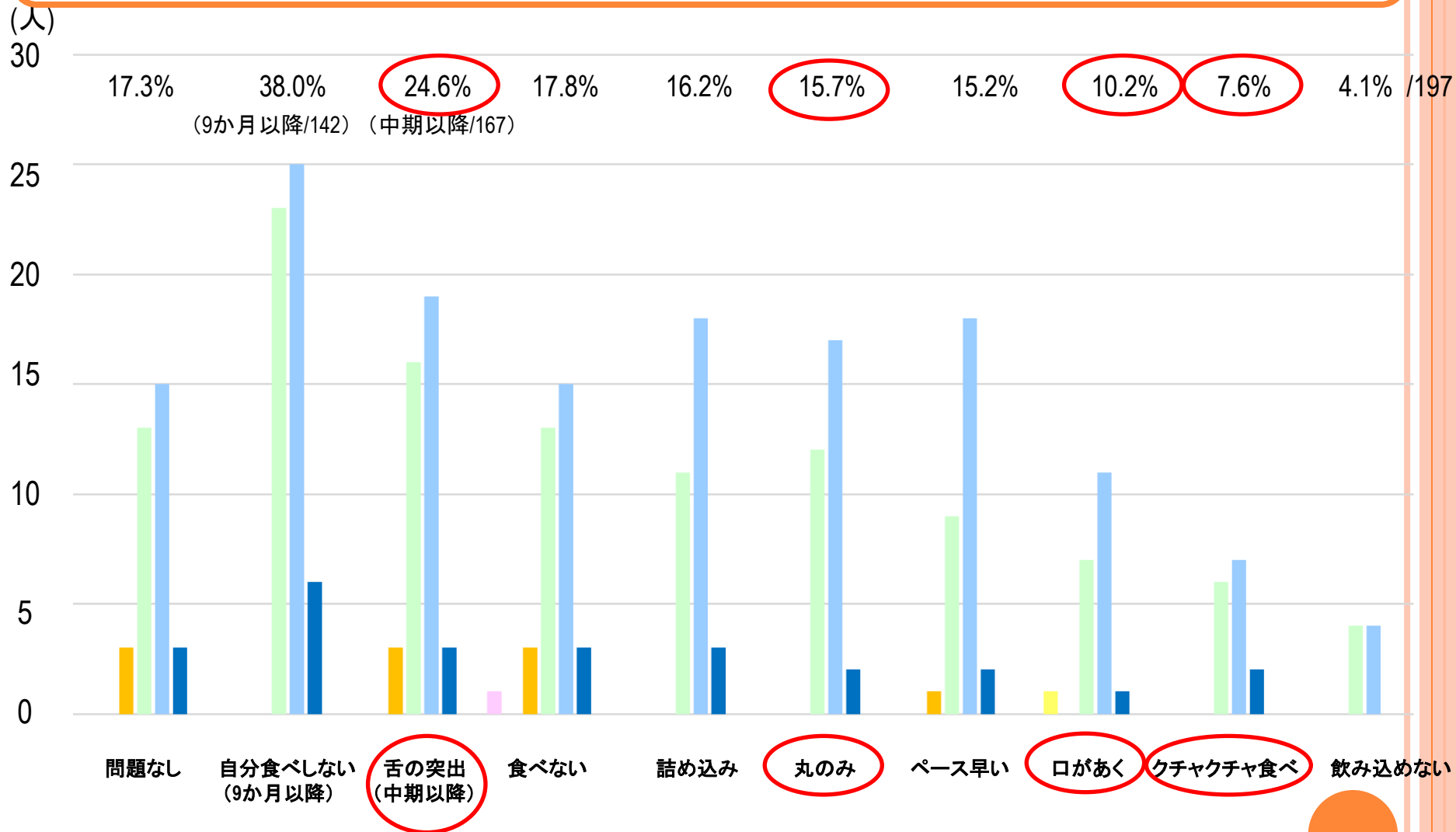


# 第二部

## 離乳食での悲しい事故が起きないように・・・



# 3. 咬まないお子さんへの指導



咬まない = ステージごとのお口の動きができていない

## 4. 頬張る・量が多いお子さんへの指導

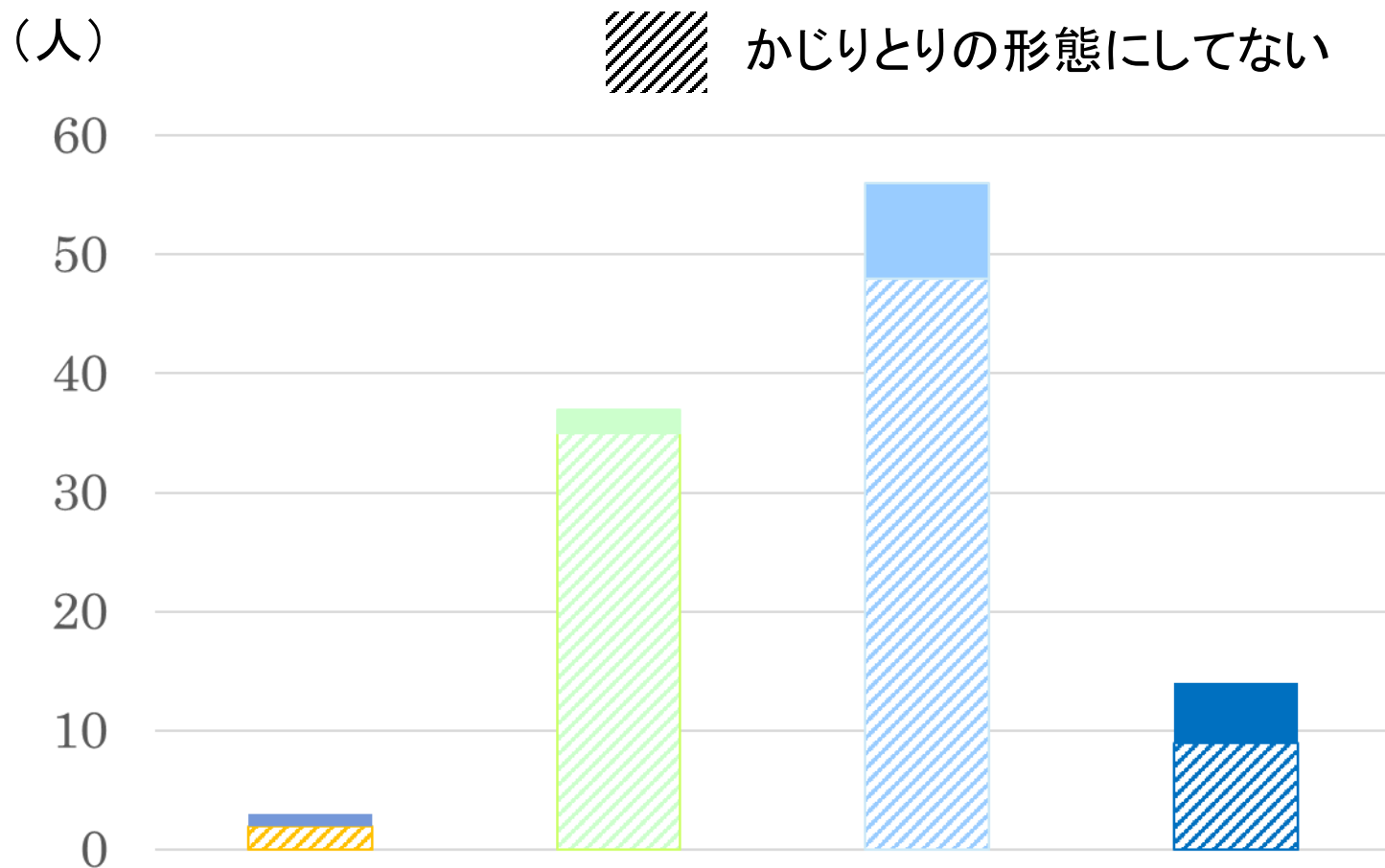
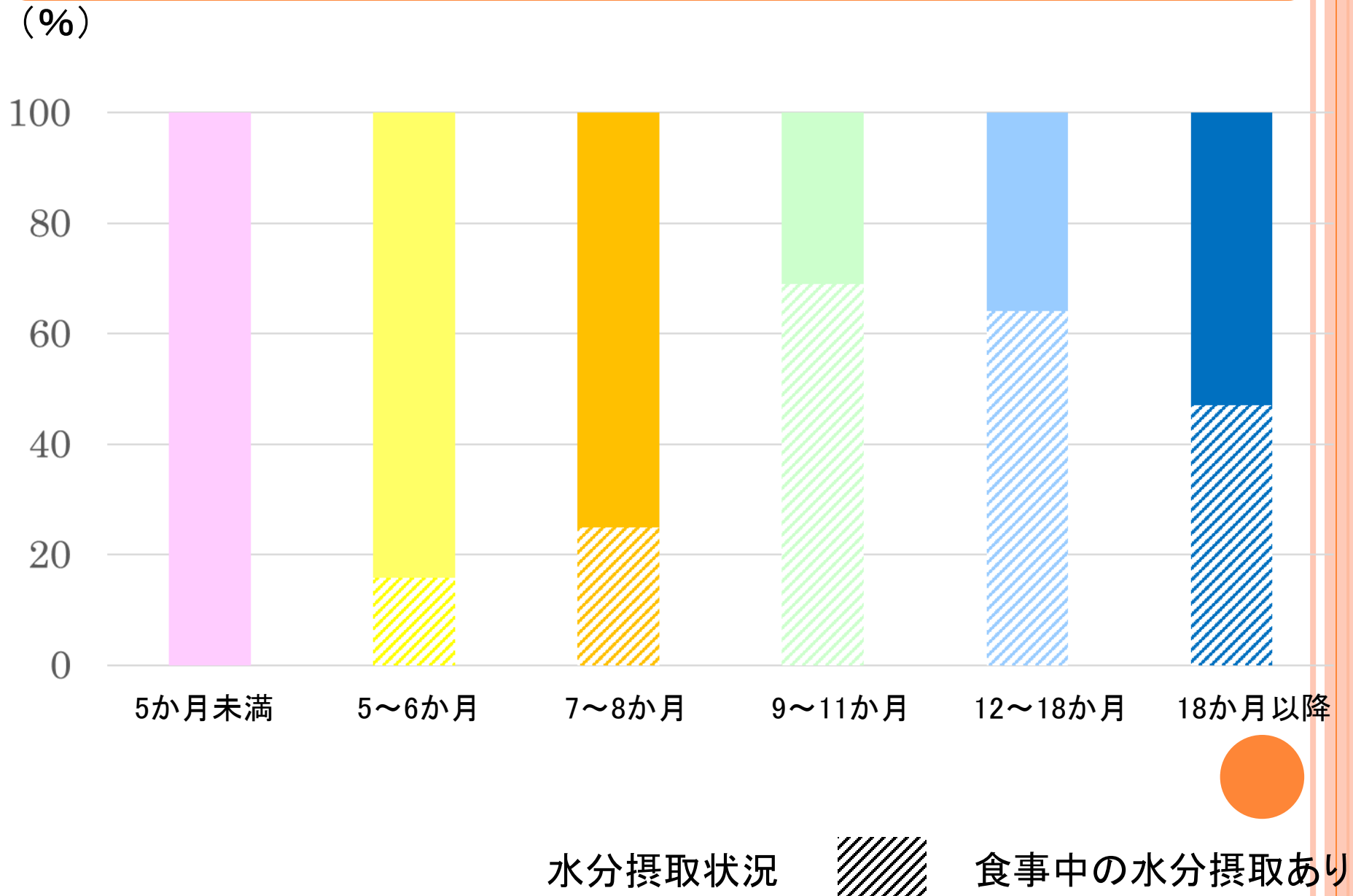


図5 離乳食形態状況(上下前歯萌出患児)



# 5. 飲み込めないお子さんへの指導





# 嚥下運動のプロセスと発達

食物を認知 → 口腔 → 咽頭 → 食道 → 胃

①先行期 食物を口に取り込む前の過程  
視覚、触覚、嗅覚などで食物を認知 . . . 認知期

②準備期 食物の物性を口腔の感覚器で蝕知  
軟性 . . . 舌と口蓋で押しつぶし 硬性 . . . 咀嚼  
食物と唾液を混和して食塊を形成 . . . 咀嚼期

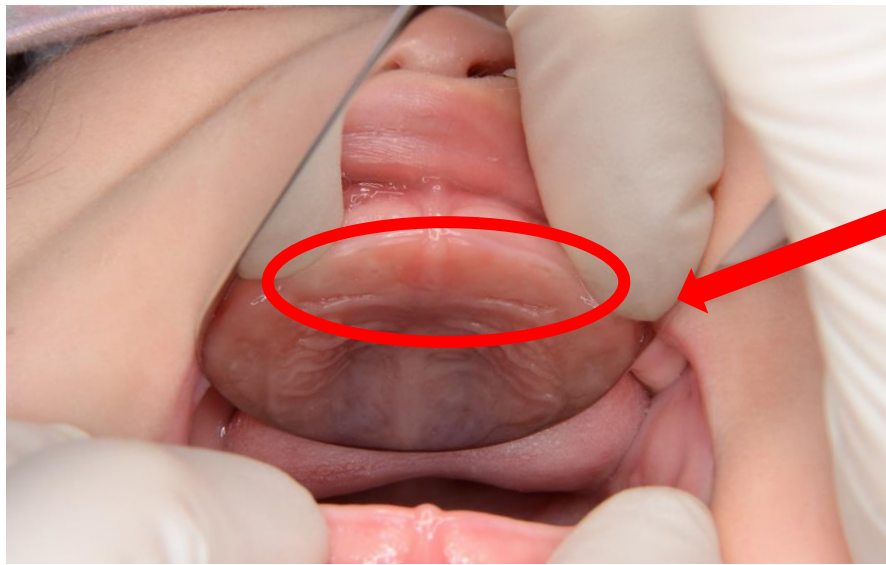
③口腔期 口腔内の食塊を舌によって咽頭へ送り込む過程

随意運動

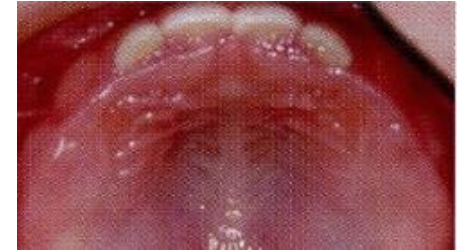
④咽頭期 嚥下反射により食塊が咽頭から食道入口を通過

反射運動

⑤食道期 食塊が食道入口部から胃の入口まで移送される過程



センサー



お口の中の前方で食べ物を感じれる大きさ

- ・ 上唇による取り込み
- ・ かじりとりによる取り込み

硬さや形状を認識



- ・ 舌・歯茎・歯 での押しつぶしへ  
(お口の発達に合わせた食材)

# 押しつぶしへと促しやすい形状・食材

## 適度な柔らかさ・厚み「ぐしゃっ」

硬い



中途半端の大きさも注意

硬すぎると転がす  
飲み込む

丸くて滑る



滑らないようカット

プチトマト  
ぶどう  
豆類

弾力がある

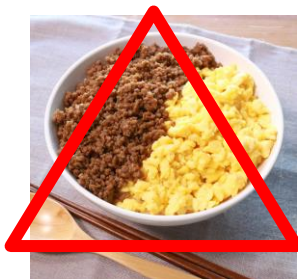


つぶす動きが出にくい

ウインナー  
かまぼこ  
キノコ類

# 適度な水分 (とろみ・水気・唾液) にてお口の奥へと移動

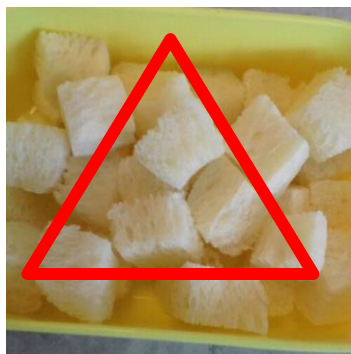
## 肉類・そぼろ



ぱさつく・まとまりにくい

とろみ  
他の食材にまぜる  
片栗粉をまぶして調理

## パン



水分含むと膨張

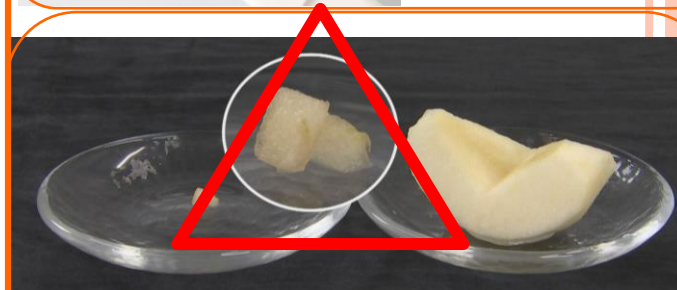
放り込みしやすい

一口大  
一個ずつ

## リンゴ



6か月  
スライス後  
すりおろし  
加熱後なめらかに



8か月  
生 7mm×2mm×3mm



1歳までは加熱



厚み  
ばらつかない

つぶす感覚分かりやすく



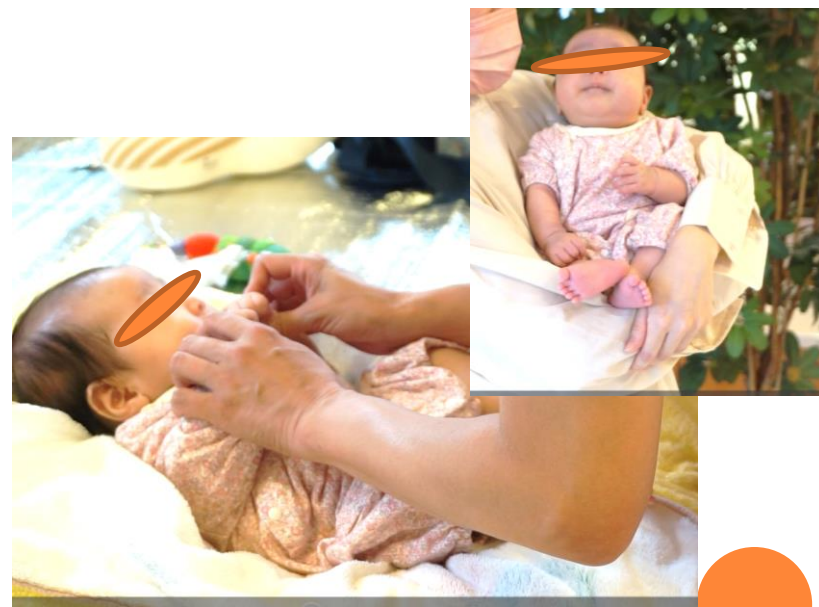
## 第三部

# お口を育てるために

赤ちゃんに一番接している  
助産師さんにしていただきたいこと



お口のためのお遊び教室



助産師さんの子育て相談

# 離乳食カレンダー

1か月～

ねんね期

授乳指導

離乳食につながる正しい授乳の指導

★ お口マッサージの指導

★ 授乳・抱っこのお手伝い  
うつぶせ遊びのお手伝い

7か月～

あむあむ期

離乳食指導

離乳食指導・・・来院時に実際に食べていただきます

★ 離乳食の進め方、食べさせ方の指導

★ すりばいや、お座りへのお手伝い

4か月～

なめなめ期

離乳食準備指導

離乳食開始にむけた体、お口作り

★ 離乳食開始の目安、準備の指導

★ 手掌支持にむけてのお手伝い  
正しい寝返りのお手伝い

14か月～

もぐもぐ期

お口が育つために

完了食を卒業されたお子さん対象

★ お口遊びの指導

★ 歯科医師による個別指導

★ 助産師による子育て相談・・・第2・4金曜日午前中

1か月～

授乳・抱っこ・うつぶせ遊びのお手伝い

正しい哺乳



捕食→咀嚼→嚥下 の土台

向き癖のできるだけ早期からの改善

姿勢を整える

体の中心線をそろえる  
正面で・目を合わせて遊ぶ

向き癖へのアプローチ  
お遊び・抱っこ など





# 離乳食につながる授乳を・・・



体の中心線をそろえる  
ねじれの無い、左右対称の姿勢で・・・

上唇を使った授乳

舌が上顎につくような体軸・頭軸

正しい授乳を行うことで、離乳食での口腔機能の習得がスムーズに

# 授乳の動き一つ一つが 離乳食へつながっている



3か月

上唇の吸いたこ



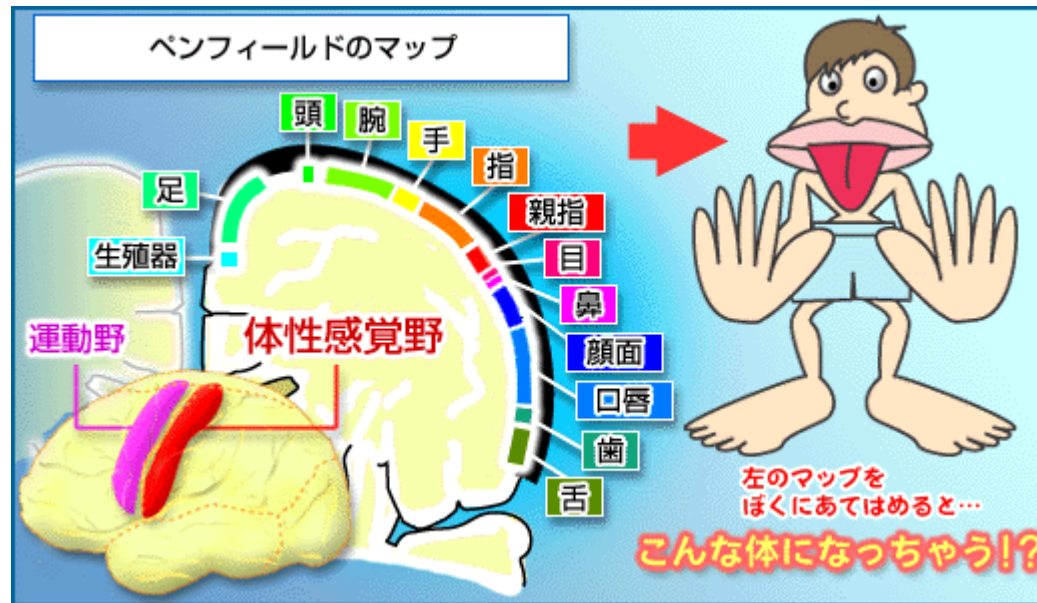
唇も一緒に吸っている



上唇がつかえていない



# 「口」の感覚を育てる



脳の中の小人

お口まわりは、  
最も感覚が繊細



# 触ることで過敏を取り除く 上唇のセンサーを刺激する

口に触れられる事に慣れる



ブーブー遊び



4 か月～  
離乳食開始にむけた体・お口づくり

手掌支持・寝返りへのお手伝い

体の中心線をそろえる  
正面で手を伸ばして遊ぶ

4 か月

四肢が真ん中に集まる  
おもちゃをつかんで遊ぶ  
寝返りのお手伝い  
うつぶせ遊びへ

離乳食開始にむけた全身の発達ケア



# 手掌支持・寝返りのお手伝い

## 正しい姿勢・頭位をうながす



お口を閉じれるように  
舌位置の改善

背中のコわばり、反りへのケア

6 か月

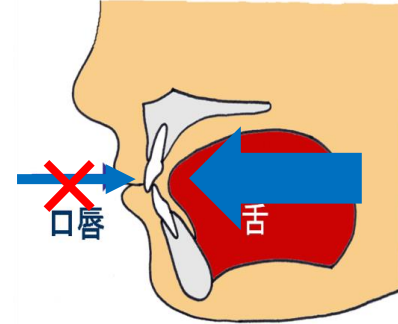
お口の状態も個人差が出てきます・



# お口が開いていると・・・



舌が低位に



口唇閉鎖力と舌圧の不均衡

咬み合わせへの影響

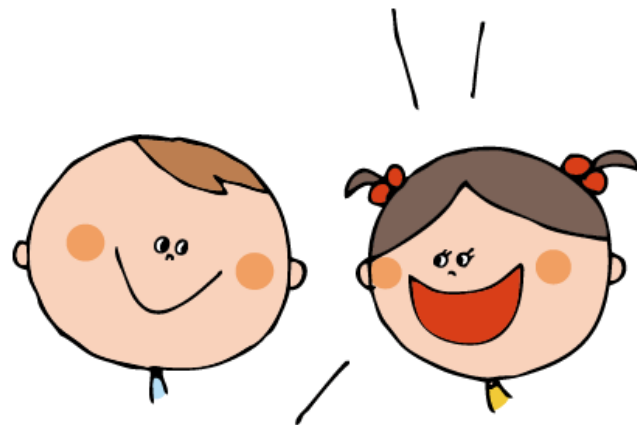


前方や低い位置の舌





# お口の機能がきれいな歯並びを育てる



# 7か月～ 離乳食指導と連携しての体づくり

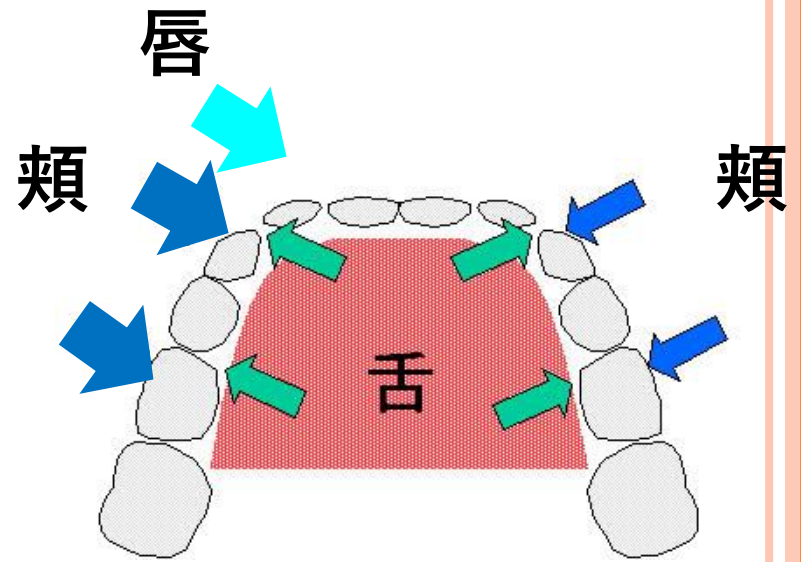
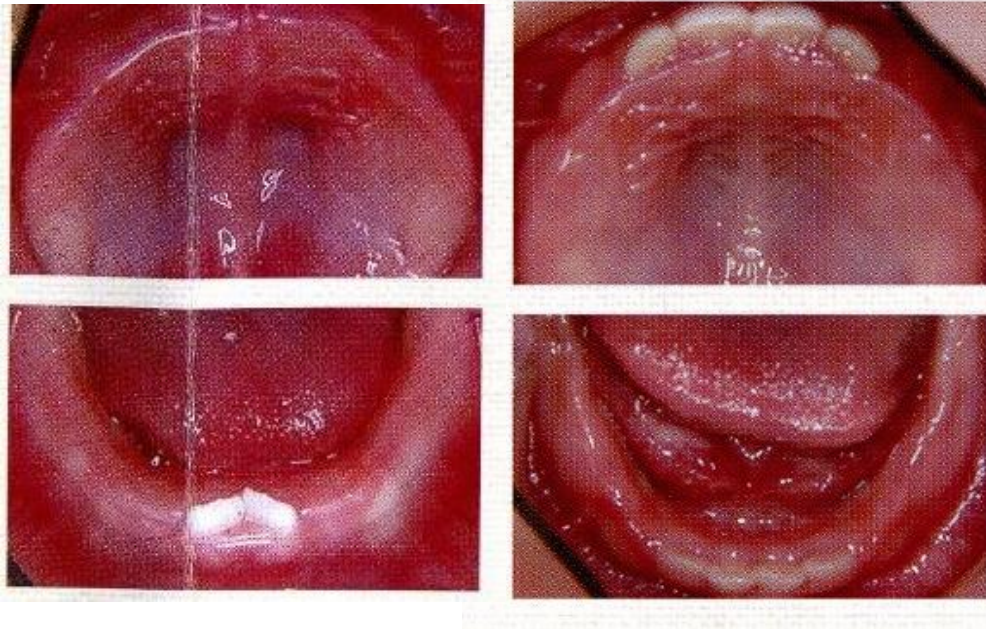


安定した自座位にむけての体づくり



# 上顎の前歯が萌える時（10か月）が 歯並びの最初のポイント

左右、対象に



外からの力が咬み合わせに影響しやすい

# 外からの力 . . . うつ伏せ

- 左右差がある
- 反り返りがそのまま  
うつ伏せ . . . ?



低月齢から

正中線をそろえる  
側貌の軸をまっすぐ  
体づくりを



3か月

## 離乳食による改善を促す



前歯を上手に使うことで  
前歯を正しい位置に動かす

左右対称の姿勢がそのまま歯並びに影響





# 口腔機能習得の 基礎となる0歳児からのアプローチ

正しい口腔機能習得ができるように・・・



全身の姿勢発達をふまえたアプローチ



おしまい

