



おはよう！ 歯のかむコラム vol.56

自分の一口量を覚えましょう

お子さんはしっかり噛んで食事をしていますか？「あまり噛んでいない」、「丸のみしている」などの悩みを聞くことがあります。生涯おいしく楽しく食べるためには、幼小児期に食べる機能を獲得する必要があります。

噛まずに、丸のみしてしまう原因は？

原因の一つに前歯でかじり取ることができず、自分に合った一口の量がわからない事が考えられます。前歯を使うと歯の周りの組織に感覚が伝わり、食べ物の固さ、量、大きさを感じて、噛むという動作につながります。一口の量が多すぎると、口の中がいっぱいになり、よく噛むことができません。また、食べ物を詰め込みすぎると、そのまま丸のみしてしまうこともあります。他にもむし歯による痛みで噛めない子もいます。また生活リズムにも留意しましょう。眠気がある口、に食べ物を溜めたままになることや、おもちゃやテレビや携帯に気を取られて噛む回数も減り、食事が進まない場合も考えられます。



「一口量」を覚えましょう

乳幼児期は脳が一口量を覚える大切な時期です。「噛んで食べて飲み込む」という一連の流れは、自分の口に入った一口量を前歯でかじりとることから始まります。また、自分に合った一口量を覚えることは、窒息を防ぐためにも重要です。

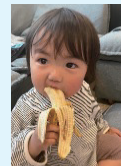
「一口大」になっていませんか？

良かれと思い一口大にカットしている場合も一口量を経験できません。適齢期に応じた食事内容になっていくが、再度確認しましょう。柔らかすぎたり、細かすぎると噛む動作が不必要にならないうので気をつけてください。



色んな食材をかじり取る経験を増やしましょう

ポイントは自分で覚えることです。自分で持つ食べられるもので練習をしましょう。手やテーブルが汚れるのは少しいの間、大目に見てあげてください。「自分で食べてえらいね」とポジティブな言葉がけがお子さんの自信につながります。離乳後期〜1歳半頃で食べる際に口をよく動かしている、自分で食べたい意欲が出ているがスタートの合図です。食べている時は必ず保護者の方は目を離さないようにして下さい。



【かじり取りおやつ】



作り方

- ①材料をすべて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ②麺棒で1を薄く伸ばし、細長く切る。
- ③オーブンを170度に熱し、15~20分焼く。(太さで異なる)

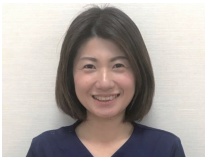
小麦粉 100g ケチャップ 60g
粉チーズ 10g オリーブ油 20g

一般社団法人 四日市歯科医師会

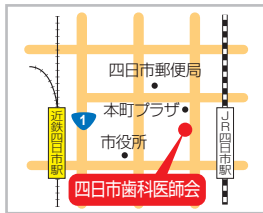
〒510-0093 四日市市本町9番12号
☎ 059-354-8512

四日市歯科医師会 検索

今回お話ししてくれた先生



歯科衛生士 毛利志乃



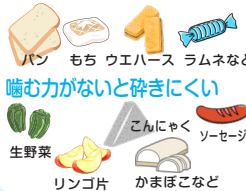
まとめ

「7600回」この数字は、80歳までに1日3回食事をしたと仮定した食事回数です。お子さんの食を育む大切な幼小児期になりますので、環境を整え、自分でしっかりと食べる学習を始めていきましょう。

丸くて滑りやすい



水分を吸ってくっつきやすい



噛む力がないと砕きにくい



乳幼児が窒息しやすい食べ物には注意が必要です



RECRUIT GUIDE

もう一度、歯科業種に戻ってきませんか??みなさまがお仕事復帰できるようにお手伝いします。

歯科医師 歯科衛生士 歯科技工士
歯科助手 歯科受付 など

- ・何年も歯科業界から遠ざかっていて また復帰できるか不安...
- ・長い期間離れていたのでも今さら勉強できるか不安...
- ・働く前にどんな医院か見てみたい... ご相談はお気軽にご連絡ください

