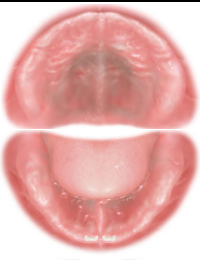
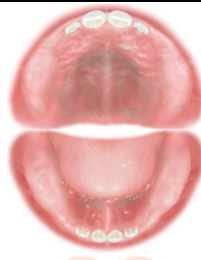
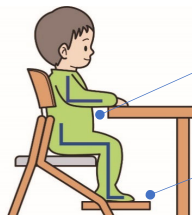
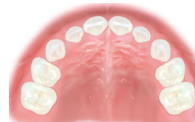
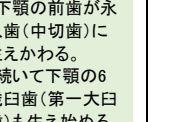
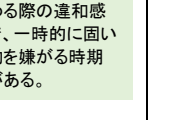
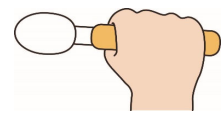
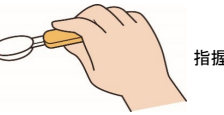
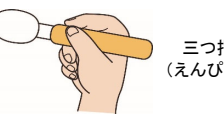


資料1 乳幼児期における口腔機能の発達に対応した食の進め方(離乳食の開始から1歳頃)

		0歳				
		5-6か月	7-8か月	9-11か月		
口腔機能の発達		・無歯期 ・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(哺乳反射の減弱)。 ・口を閉じて食べ物の取り込み・飲み込みが出来るようになる。 ・舌は前後運動。 下唇が内側に入る。		・下顎の乳前歯が生え始める。 ・口腔内は高さが増し、舌は上下運動も可能になり、上顎で押しつぶす動きが出来るようになる。 ・徐々に形のある食物を押しつぶせるようになる。 水平(左右対称)に動く。		・上下顎4乳前歯が生える。 ・口腔内の幅が増し、舌が左右にも動くようになる。 ・奥歯の歯ぐきが厚みを増し、舌で食物を運び歯ぐきですり潰す動きが出来るようになる。 噛む側が非対称に縮む。
	食べる発達機能の	「お口あーん」と声をかけられると自分で口を開ける		肉や魚など、舌ですりつぶしにくいものは口の中に残ったり、出したりする		・手づかみで食べる ・手のひらで押し込む ・コップを使って飲もうとする
支援の例	成人嚥下獲得期		押しつぶし機能獲得期		すりつぶし機能獲得期	自食準備期
	・介助しながら摂食・嚥下機能を上手に獲得させていく。 ・子どもの発育・発達には個人差があるので、子どもの様子をよく見ながら離乳食を進めていき、食べる姿勢に配慮していく。 ・スプーンはボール部分が浅く、口唇幅の1/2～2/3の大きさとする。 ・口に入る量は、スプーン半分を目安とする。 ・開いた口の下唇にスプーンを置き、口が閉じるのを待ちスプーンを抜く。スプーンを上顎にすりつけたり、口の奥に入れたりしないように注意する。 ・子どもの様子をみながら1日1回1さじずつ始める。 ・母乳や育児用ミルクは飲みただけ与える。 ●姿勢のポイント(嚥下を促す姿勢)  口が開いた時に舌と床が平行になる角度に調整する。		・舌でつぶしやすく、取り込みやすいように食べ物を適切な一口大にして、浅いスプーンの先端部に乗せて乳児の口元に運び、開いた口の下唇にスプーンを置き、口が閉じるのを待ちスプーンを抜く。口の奥にスプーンを入れてしまうと、食物をつぶす動きがみられないまま飲み込んでしまうため、丸飲みにつながる。 ・口に取り込んだら「もぐもぐ」と声をかけ、舌で押しつぶせているか確認しながら進める。 ・1日2回食で食事のリズムをつけていく。 ・いろいろな味や舌触りを楽しめるように食品の種類を増やしていく。 ●姿勢のポイント(顎や舌に力が入る姿勢) 椅子はテーブルの高さに合わせて、子どもの両肘がテーブルに対して直角(90度)につき、臀部は椅子の座面で安定していること。  テーブルと子どもの身体の間に握りこぶし1つ分空ける。 足底全体が床または補助台にしっかりとくように調節する。		・「もぐもぐ、ごつくん」など声かけをしながら、つめすぎや、まる飲みしないようにする。 ・のどを潤しながら食事をする。コップを用意する。 ・スプーンやコップの使い始めは量を加減し、子どもの両手で持たせ、保育者は食器や子どもの手にそっと手を添えたり、そばで見守ったりする。 ・別皿を使うなどして、手づかみ食べをしやすいとする。 ・食事リズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ・共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。	
調理形態・料理の例	●なめらかにすりつぶした状態 - つぶしがゆから始める。やわらかく煮てすりつぶした野菜等も試してみる。 - 慣れてきたら、やわらかく煮てすりつぶした豆腐、白身魚、卵黄等を試してみる(調理形態はジャム状・ポタージュ状)。		●舌でつぶせる固さ(豆腐ぐらい)が目安。 - 月齢で進めるのではなく、子どもの様子や食べ具合をよく観察しながら、なめらかにすりつぶした形態から少しずつ形態を大きくしていく。 【穀類】 ・全がゆ、パンがゆ ・短く切ったうどん(1～2cm)のやわらか煮など 【魚・肉・豆腐・鶏卵・牛乳・乳製品】 ・白身魚・しらす・ツナ水煮など(ゆでて、細かくほぐしてとろみをつける) ・脂の少ない鶏(胸などの)ひき肉など(肉団子のあらつぶし、煮潰しなど)、レバー(ペースト) ・ヨーグルト(無糖・やわらかく煮た具材と合わせるなど)、育児用ミルク(飲用のほかに調理(ミルク煮など)にも使用)など ・豆腐(煮る)、納豆(ひきわり)など ・卵黄～全卵を使用。やわらかいスクランブルエッグ・かきたまなど(中心部までしっかり加熱) 【野菜】 ・2～3mm角のやわらか煮(指で軽くつぶせるくらい)や、あらつぶしなど ・葉物は葉先を使用し、やわらかくゆで、細かく(2～3mm四方くらいに)刻む		●歯ぐきでつぶせる固さ(完熟バナナぐらい)が目安。 【穀類】 ・全がゆ～軟飯 ・パン(細長く切り、さっと焼く) ・短め(2～3cm)に切ったうどんのやわらか煮など 【魚・肉・豆腐・鶏卵・牛乳・乳製品】 ・白身魚・鮭・かつお・まぐろ・さんま・あじなど(煮魚、ムニエルなど) ・脂の少ない鶏(胸などの)ひき肉・豚(赤身などの)ひき肉など(そぼろ煮、やわらかい肉団子など)、レバー(ペーストなど) ・豆腐(煮る)、納豆(ひきわり)など ・卵焼き・オムレツなど(中心部までしっかり加熱) ・ヨーグルト(無糖・やわらかく煮た具材と合わせるなど)、牛乳(調理用)、チーズ(塩分に注意)、育児用ミルク(飲用のほかに調理(ミルク煮など)にも使用) 【野菜】 ・小さめ(5～8mm角)あるいはスティック状に切り、やわらかく煮る(指でつぶせる程度)。 ・葉物は葉先を使用し、やわらかくゆで、細かく(5mm四方くらいに)刻む 【汁物】味噌汁・野菜スープ・ポタージュなど 【果物】バナナ、りんご・梨・柿(やわらかく煮る)など	
	食べにくい食材と対応例	肉や魚など、舌ですりつぶしにくい食品や、ブロッコリー、もやし、いんげんなど、口の中でまとまりにくい食品を使用した料理は、とろみをつける。				
※1歳まではちみつの使用や牛乳の飲用は不可						

資料1 乳幼児期における口腔機能の発達に対応した食の進め方(1歳頃から6歳頃)

		1歳						2歳						3歳	4歳	5歳	6歳			
		1-2か月	3-4か月	5-6か月	7-8か月	9-10か月	11-12か月	1-2か月	3-4か月	5-6か月	7-8か月	9-10か月	11-12か月							
口腔機能の発達		 		 		 		 		 		 		 						
		・前歯(2番目の歯まで)が生えそう。 ・前歯でかじりとりが出来るようになる。		・奥歯(第一乳臼歯、前から4番目の歯)が生え始める。 ・奥歯での粉碎、すりつぶしが可能になり、食べられるものが増える。 ・一口で食べられる適量がわかるようになり、食べ物の大きさを固さに適した食べ方が身についてくる。		・前から4番目の歯まで生えそう。				・乳歯が全て生える(20本)。 ・奥に生える乳歯(第二乳臼歯)が咬み合うようになると、ほとんどの食物を噛んで処理することが出来るようになるが、咬む力は成人の1/5程度のため大人と同じ固さの食物を食べることが難しいことが多い。					・下顎の前歯が永久歯(中切歯)に生えかわる。 ・続いて下顎の6歳臼歯(第一大臼歯)も生え始める。 ・永久歯に生えかわる際の違和感で、一時的に固い物を嫌がる時期がある。					
食べる機能の発達		・目・手・口の協調運動を覚える。 ・食べる量や好き嫌いなど、個人差が出てくる		・スプーンを使う。初めのうちは上から手のひらで丸掴みし、肘を曲げたり腕全体を動かしたりしながら口元にスプーンを持っていく。 ・手首を内側から外側に反すことができるようになると、指握りができるようになる。三つ指握りができるようになるとこぼすことが少なくなる。 ・手の機能が未発達のため、上手くすくえず、かき込んで食べてしまうことがある(左右の手指を協調して使いこなせるまでは、かなりの時間を要する)。 ・口に入れる動きは、初めのうちは横から取り込み、徐々に正面から入れられるようになる。						自分で食事ができる 食事中歩き回らずに座って食べられる 集団での食事に関心をもつようになる		お箸が上手に使えるようになる (目安は5、6歳)								
		 手掌にぎり(丸掴み)		 横から取り込む		 指握り		 前から取り込む		 三つ指握り(えんぴつ持ち)		 正しいお箸の持ち方 親指、人差し指、中指で上の箸をもつ。 親指の根元で下の箸をはさみ、薬指の爪の横で支える。								
支援の例		自食準備期		食具食べ機能獲得期						食具食べ機能完成期										
		・食べるときは、背中や足底も安定させる。 ・食事の時はテレビを消すなど、食べることに集中できる環境にする。 ・目を離さず、しっかり噛んで飲み込んでいるか確認する。 ・手づかみ食べによって、食物を手で持ち、一口量をかじり取る練習をする。		・一口の適量を知らせていく。スプーンにのせる量や、口の奥まで入れすぎないように、注意していく。 ・一口量を覚えられるまで、手づかみ食べによって一口量をかじり取る練習は続ける。 ・スプーンが上手になってから、フォークは使う。 ・一口が大きくなりすぎないように食べやすい大きさにして、「もぐもぐ」「かみかみ」などと声かけをし、良く噛んで食べることを知らせる。 ・飲み込みにくい様子が見られた時には、一度口の中から取り出す。 ・口の中に食べ物がある時は誤嚥の危険性が高くなるので、おしゃべりなどしないよう声かけをする。						・歯の生える時期や食べる機能の発達には個人差があるため、年齢に合わせて無理に食形態を進めすぎないように注意する(好き嫌いや丸飲みの原因になる)。 ・スプーンを上手に口まで運べるようになってきたら、親指と人差し指でスプーンの柄を持つ、正しい持ち方(三つ指握り)を伝える。 ・スプーンを三つ指握りができるようになったら、お箸の練習開始の目安。 ・早食いにならないように、集中してよく噛む時間をつくる。		・いろいろな食材、固さを試し、奥歯をしっかりと使って噛む練習をする。			・家族や仲間と一緒に食事を楽しめる環境を整える。 ・家族や仲間と一緒に食事づくりや準備に関わる機会を増やす。 ・栽培、収穫、調理を通して、わくわくしながら食べ物に触れる機会を増やす。 ・食べ物や身体のことを話題にする。			・前歯が抜けている時は、食べ物を小さく切ってから口に入れ、奥歯でしっかり噛むように声をかけていく。		
		・手づかみ食べによって、自分で食べる楽しみを増やす。 ・「おいしいね」などの声かけをしたりすることで、楽しい雰囲気をつくる。		・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをすることで食べ始めと終わりの区切りをつける。								窒息事故を予防するため、安全な食べ方が身につくようにその都度伝える。 *安全な食べ方のポイント…食べることに集中する、姿勢を整える、水分をとってのどを潤してから食べる、遊びながら食べない、食べやすい大きさにする、つめ込みすぎない、口の中に食べ物がある時は話をしない、よく噛んで食べる。								
調理形態・料理の例		●歯ぐきでかみつぶせるくらいの固さ(肉団子くらい)が目安。 ●手づかみ食べするものは手指の発達状況を確認し、スティック状など握って食べやすい形状にする。 【穀類】 ・軟飯…米に対して2〜3倍の水で作る。炊き込みご飯など ・パン…手で持ちやすいように切る ・麺類…茹でたうどんや中華麺などを4〜5cmに切って煮るか炒める 【魚・肉・豆腐・鶏卵・牛乳・乳製品】 ・魚…煮魚・ムニエル・天ぷら・フライ ・肉…肉団子・ハンバーグ・コロッケなど ・豆腐…煮豆腐・豆腐ステーキなど ・鶏卵…卵焼き・オムレツ・卵とじ等(中心部までしっかりと加熱) ・牛乳…シチュー・グラタンなど 【野菜】1cm角やスティック状などにしてやわらかく煮る。 【汁物】味噌汁・野菜スープ・ポタージュなど 【果物】りんご・梨・柿(煮る、子どもの発達に応じた大きさ・厚さに切る)、みかん・オレンジ(薄皮をむいてくし形に切る)、バナナなど						※奥歯が生えそうまでは、子どもの奥歯の噛み合う程度や噛む力などの機能に合わせる。 ●固さ:乳歯で噛めるくらい(大人よりはやわらかめ)が目安。 ●大きさ:手づかみ食べするものはスティック状にする。手づかみにくい料理は、スプーンに乗せやすい大きさ・長さで切る(麺類はフォークを使用) 【穀類】 ・白飯…大人より少しやわらかめ〜同じ固さ。おにぎり、炊き込みご飯、チャーハンなど ・パン…手で持ちやすいように切る ・麺類…スパゲティや焼きそばなど(麺の長さは10cm位) 【魚・肉・豆腐・鶏卵・牛乳・乳製品】 ・魚…煮魚・ムニエル・天ぷら・フライなど ・肉…ハンバーグ・から揚げ・薄切り肉のソテー・フライ・ウィンナーなど ・豆腐…煮豆腐や豆腐ステーキなど ・鶏卵…卵焼き・オムレツ・卵とじ等(中心部までしっかりと加熱) ・牛乳…シチュー・グラタンなど 【野菜】お浸し・和え物・サラダ・野菜炒めなど 【汁物】味噌汁・野菜スープ・ポタージュなど 【果物】りんご・梨・柿(子どもの発達に応じた大きさ・厚さに切る)、みかん・オレンジ(子どもの発達によってくし形に切る)、バナナなど						※奥歯が生えそうになったら徐々に大人と同じ食品、固さにしていく。 ●大人と同じもの(特に固いものや繊維の多い食品)を食べるときは、一口量を小さくする、噛む回数を多くするなどの工夫が必要						
		繊維の固いもの(ごぼう、れんこん、筍、パイナップル、肉の切り身など)、ししゃもなど骨ごと食べる魚、こんにゃく、ウィンナーなど歯がそろっていないと噛みにくいものは使用しない。						●弾力性や繊維が固い食材 ・糸こんにゃく・白滝→1cmに切る(こんにゃくはすべて糸こんにゃくにする) ・ソーセージ→縦半分切って使用 ・えのき、しめじ、まいたけ→1cmに切る ・エリンギ→繊維に垂直に1cmに切る。水菜→1cmから1.5cmに切る。わかめ→細かく切る ●誤嚥しやすいもの ・もち、こんにゃくゼリー、白玉団子、硬い豆やナッツ類→この時期には与えない ・形状(球形)が危険な食材(プチトマト、うずらの卵、アメ類、ラムネ、球形のチーズ、ぶどう・さくらんぼ)は、丸のままでは与えない。						●唾液を吸収して飲み込みづらい食材 ・鶏ひき肉のそぼろ煮→片栗粉でとろみをつける ・ゆで卵→細かくし、他の食材と混ぜて使用する ・煮魚→やわらかくしっとり仕上がるように煮込む・必要場合は片栗粉などでとろみをつける ・のりごはん(きざみのり)→きざみのりを、かける前にもみほぐし細かくする ・ごはん、パン類、ふかし芋、焼き芋、カステラなど→水分を摂ってから、詰め込みすぎず、よく噛んで食べる。						
食べにくい食材と対応例																				