

令和7年度

児童福祉施設研修会(食事提供関係)

# 幼児の口腔機能の発達に 合わせた食支援

— 「幼児期の健やかな発育のための  
栄養・食生活支援ガイド」に沿って—

管理栄養士・健康咀嚼指導士

上田 由香理

(大阪樟蔭女子大学健康栄養学部健康栄養学科)

\*主な参考資料はスライドの最終頁に記載



幼児期の健やかな発育のため  
の栄養・食生活支援ガイド

【確定版】



令和4年3月

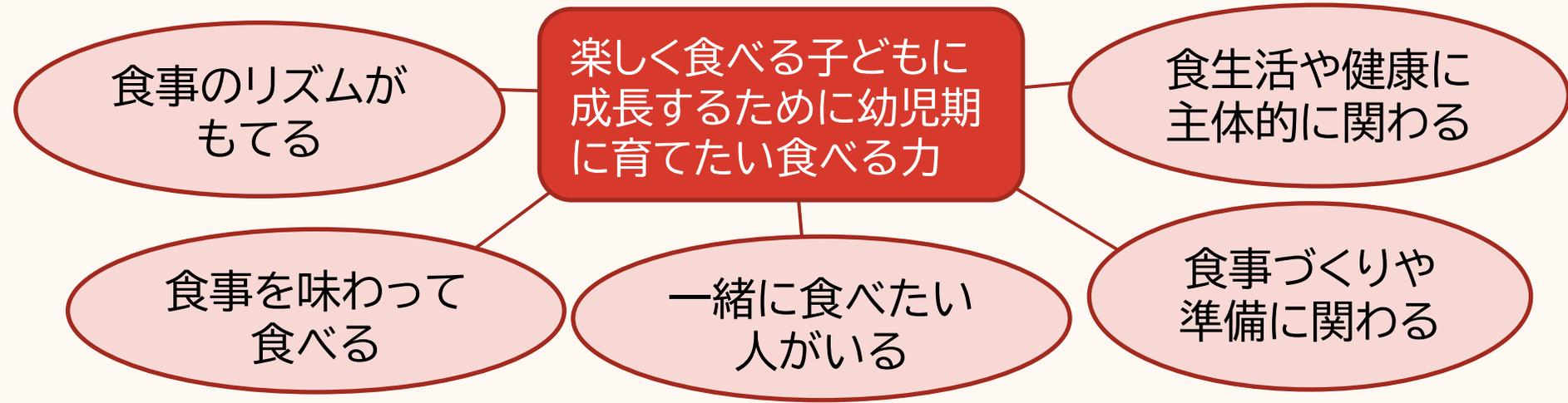
令和3年度厚生労働行政推進調査事業費補助金(成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業)  
「幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援に向けた効果的な展開のための研究」

## 本日の内容

- 「幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援ガイド」について
- 幼児の口腔機能の発達に合わせた食支援
  - ① 食支援を進めるための基礎知識
  - ② 口腔機能の発達に対応した食の進め方
  - ③ 子ども・保護者の栄養・食生活支援に関するQ&A
- 資料

## 「幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援ガイド」開発の背景・ねらい

幼児期:食への興味や関心もてるように, 食べる意欲を大切にして, 食の体験を広げる時期



楽しく食べる子どもに～食から始まる健やかガイド～(厚生労働省:平成16年2月)

- これまでに, 離乳後の幼児期の栄養・食生活について, **科学的根拠**に基づき, 具体的な支援の方法を示したものはなかった。
- 本ガイドでは, 幼児期の子どもが5つの食べる力を育むことをめざし, 多職種が連携しながら幼児や保護者への栄養・食生活支援を効果的に展開していく上で共有すべき基本事項や支援の方向性等を提示することをねらいとする。

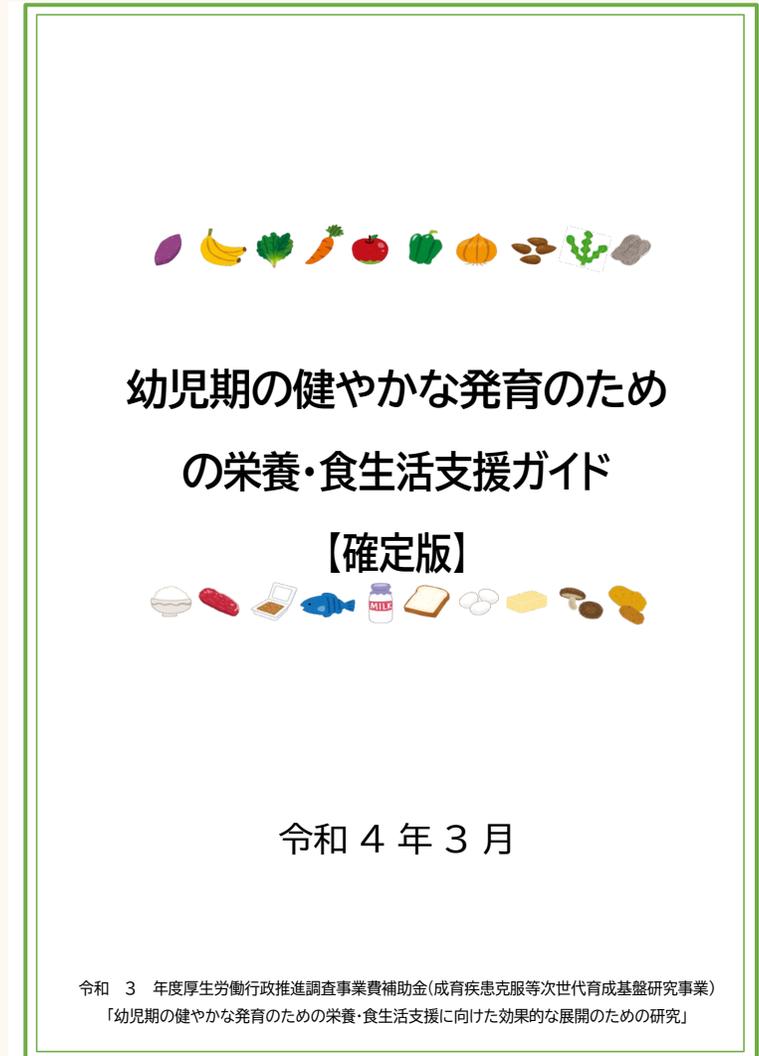
# 幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援ガイド(確定版)目次

1. はじめに
2. 幼児期の栄養・食生活等をめぐる状況(平成27年度乳幼児栄養調査結果より)
3. 幼児期の栄養・食生活の課題及び把握すべき基本的事項
4. 幼児・保護者の栄養・食生活の課題改善のための支援の考えと方向性
5. 幼児期の栄養・食生活支援の取組(好事例)の紹介資料

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

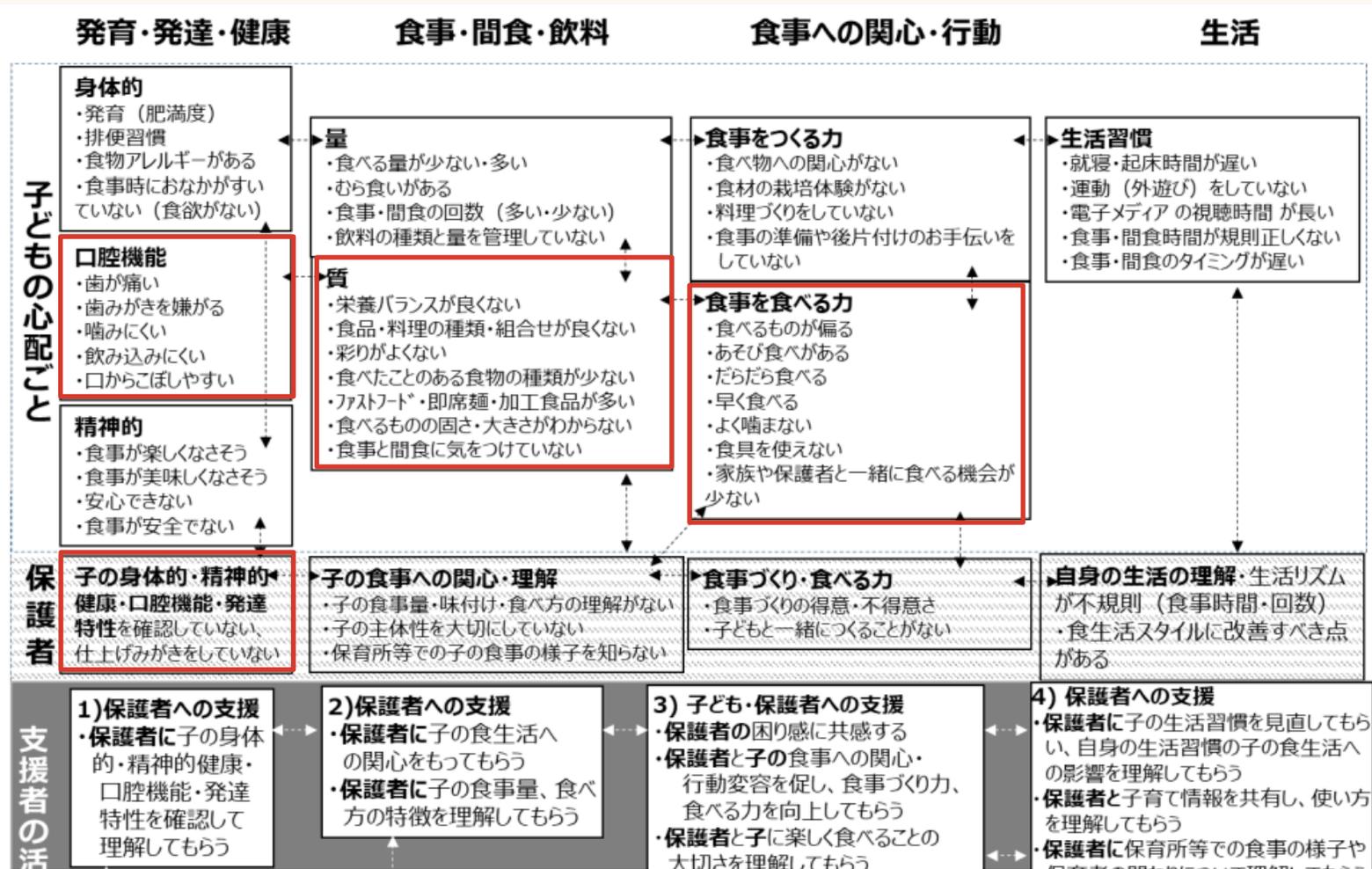
資料 2 幼児期の子ども・保護者の栄養・食生活支援に関するQ&A

文献



こども家庭庁→健やか親子21→「参考資料」から無料でダウンロード可能

# 幼児・保護者の栄養・食生活の課題と支援の考え方・方向性

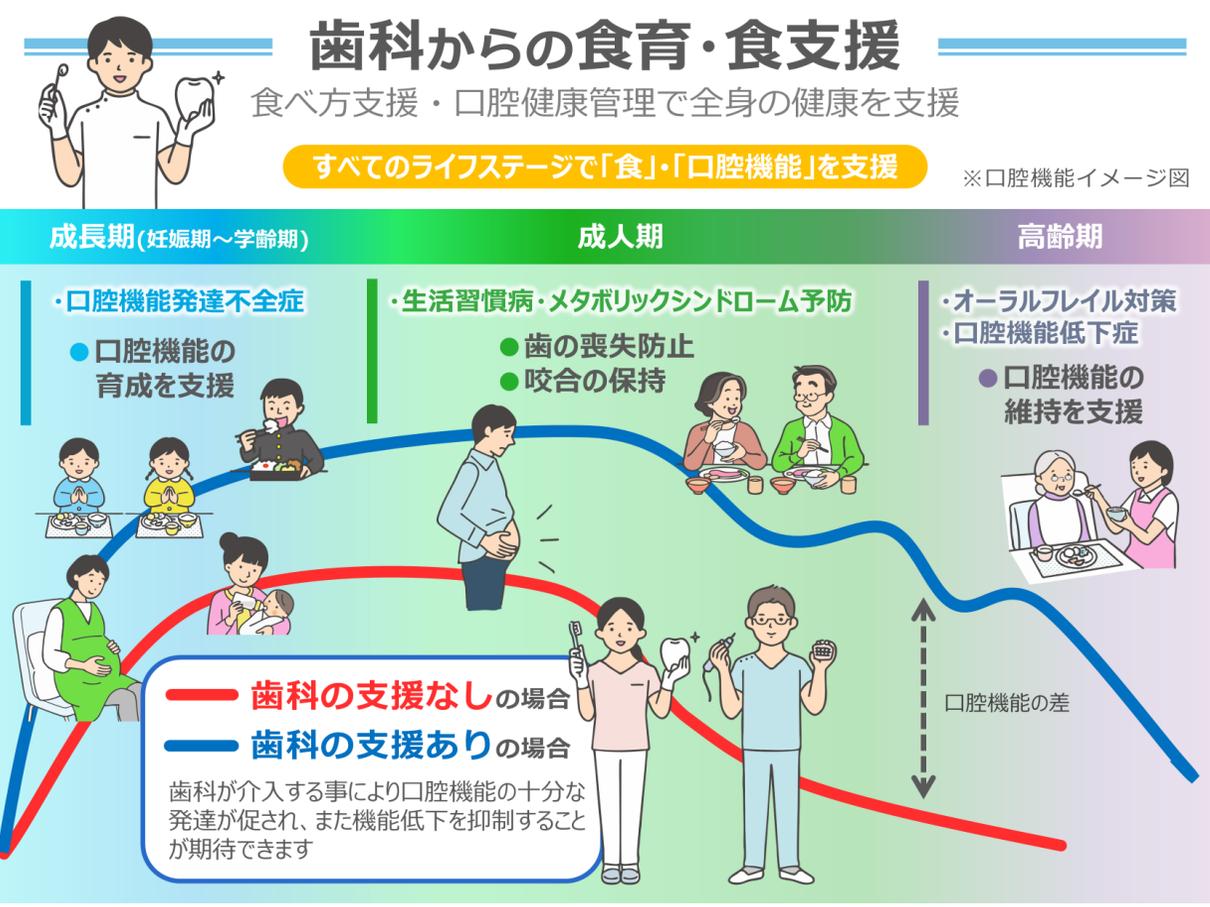


p.13 図22

この図を活用し、子どもや保護者の課題がどこにあるかを、保護者との相談の中で確認したり、支援者間で心配な子どもや集団全体での課題抽出を行ったり、課題を整理する際などに活用することが可能



# 口腔機能(食べる・話す・呼吸する……)の1つ「食べる機能」 =咬合力, 舌圧, 口唇閉鎖力, 咀嚼, 嚥下など様々な機能の統合



人生100年時代, 0歳児が100歳になるまで生涯健康で生きる(=健康寿命) 口から「食べる喜び」を失うことなく 人生を全うできるように

そのためには・・・乳幼児期・学童期に、適切な口腔機能(安全に咀嚼・嚥下する機能)を獲得することが大切

咀嚼力は、乳歯の奥歯が生え揃う3歳頃までの間に徐々に獲得される能力  
※**臨界期は18～24か月**

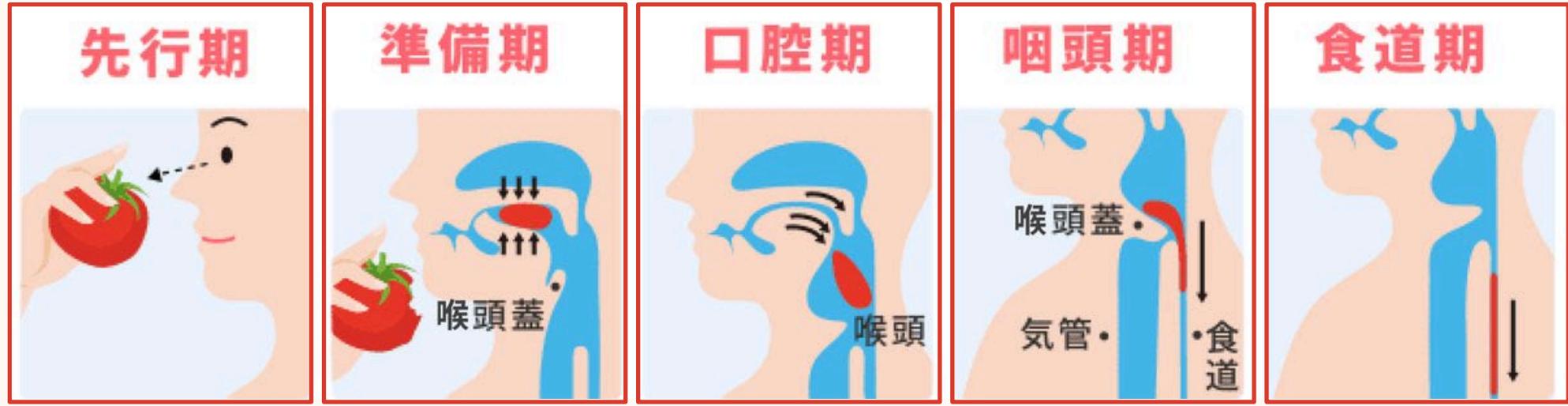
## 子どもの咬合力・咀嚼能力に関わる要因

身体的要因	摂食行動と咬合力・咀嚼能力との関わり	生活習慣と咬合力・咀嚼能力との関わり
①身長・体重	①栄養法(乳汁)	①就寝時刻・起床時刻
②性	②離乳食	②喫食時間
③月齢	③日常, 喫食している食物・料理	③運動習慣と体力
(④永久歯現在歯数)	④摂食の仕方	
⑤歯科疾患(齲歯, 歯肉炎)	⑤外食・中食	
⑥歯の萌出状態	⑥野菜の嗜好とその摂取状況	
⑦不正咬合	関連要因: 遺伝, 歯の先天的欠如や喪失, 口腔習癖, 姿勢(食べる姿勢も含む)など	
⑧食欲		

岡崎光子:子どもの咬合力・咀嚼能力と食生活, 女子栄養大学紀要, 43(2012)

身体的要因だけを見ても, 特に幼児期前半における個人差は大きい。  
 ←子どもの食べる姿を観察し, 個々に合わせた支援を行う必要がある。

食べ物を口に入れ、嚥下するまでの過程(成人嚥下)は大まかに5つに分けられる



- 1.先行期 最初に目や鼻などで目の前の物が食べ物であることを認識し、口に運ぶ。
- 2.準備期 食物を口腔内に取り込み、押しつぶし・咀嚼して、唾液と混ぜ合わせながら食塊を形成する。
- 3.口腔期 舌を口蓋(上顎の裏)につけたままローリングして後方(喉の奥)に食塊を運ぶ
- 4.咽頭期 嚥下反射により食塊が咽頭を通過し、食道に入る。嚥下反射では、喉の喉頭蓋(こうとうがい)がたおれ、気管への入り口にふたをして気管に食塊が入らないようにしている。  
 ← 舌を口蓋(上顎の裏)につけて上下の歯が噛み合った状態で飲み込む。
- 5.食道期 食道から胃へと運ばれる。

成人嚥下

「喉」は空気と食べ物の両方の通り道←食べる行為には、常に窒息の危険がある

食べる機能（どのように処理しているか）を確認してみましょう。

## プレーンヨーグルト（軟固形）



確認する動き

口に入った食べ物を、舌の前後運動で、嚥下反射が出る位置まで送る

←離乳初期に獲得する動き

# 水ようかん または絹ごし豆腐 (軟固形)

確認する動き  
口に入った食べ物を、舌と上顎（上あご）でつぶし（舌の上下運動）、  
嚥下反射が出る位置まで送る  
←離乳中期に獲得する動き

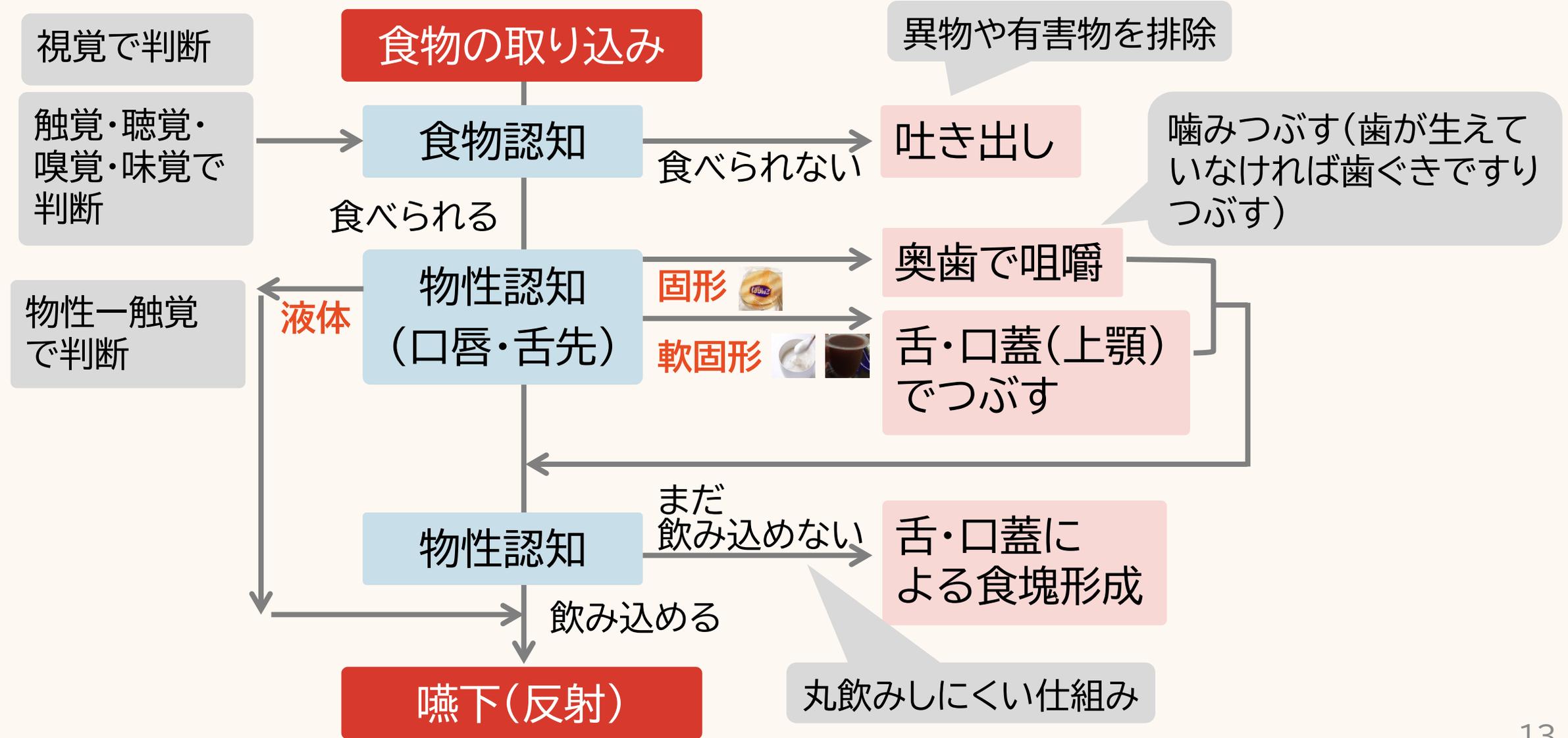
## せんべい（固形）

### 確認する動き

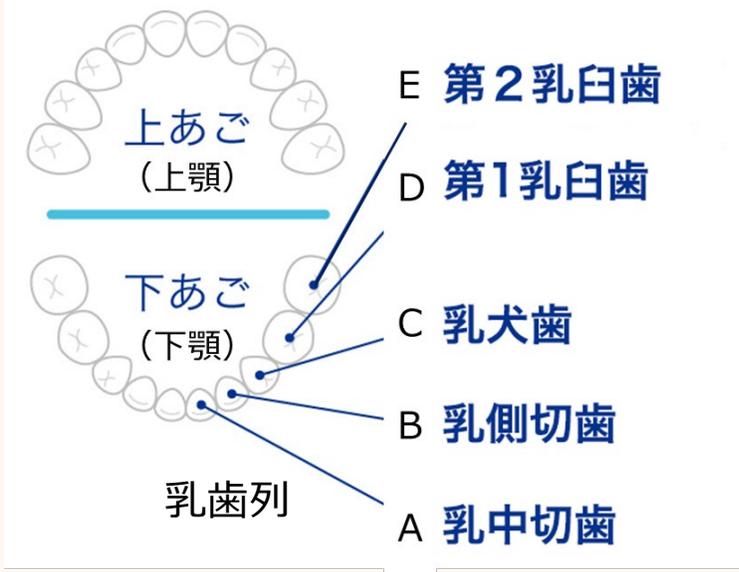
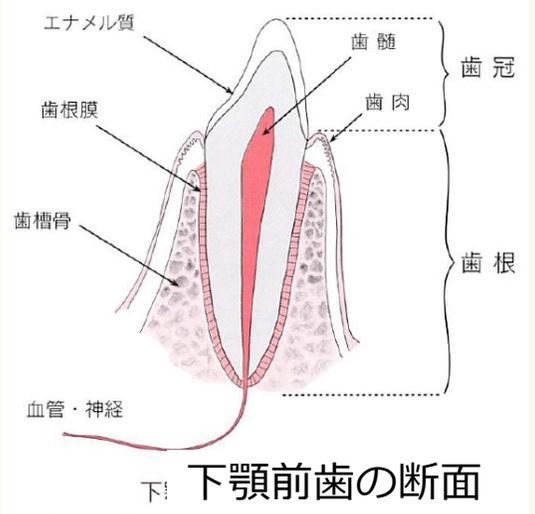
目で見て食べ物の大きさ・固さを判断し、安全な一口量を口に入れ、口唇・舌先で性状（形状や固さ）を確認し、舌を使って左右どちらかの歯の上へのせ（舌の左右運動）、咀嚼・唾液と混和・食塊を形成し、嚥下反射が出る位置まで送る。

←離乳後期・完了期に獲得する動き

# 食べる機能(咀嚼・嚥下機能)とは？



# 歯と歯列



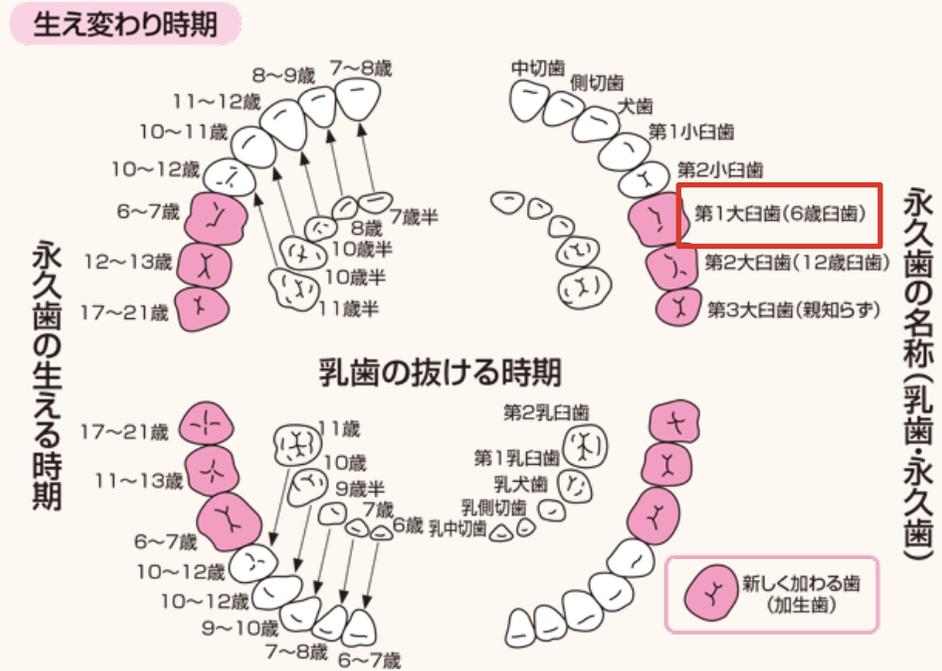
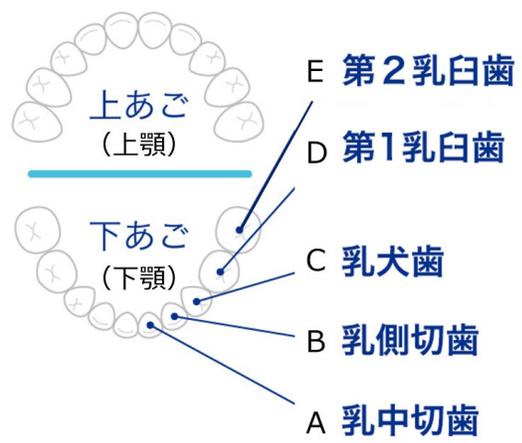
歯根と歯槽骨をつなげているハンモック状の歯根膜が、触覚や圧覚のセンサーになっている。噛んだとき歯応えの違いを判別している。

- A/B:切歯(前歯)はリンゴをかじり取ったり、そばを切ったりするのに適した形。←食べ物を一口大に噛み切る(噛み取る)
- C:犬歯は先が尖っており、根っこが頑丈。←噛み切ったものを切り裂く、噛み切ったものを細かくする(肉など)。
- D/E:臼歯(奥歯)は噛む面が臼のようにでこぼこしている。←食べ物(穀物, 繊維の多い野菜など)をすりつぶす。
- 歯根膜の感度は前歯が一番敏感で、噛み切った食物の固さ・やわらかさ・噛みごたえなどの食感を感じている。感度は奥に行くほど低下することから、臼歯で硬い食べ物をダイナミックに噛みつぶすことができる。

# 乳歯の萌出と生え変わり

男児における各乳歯の萌出時期

	歯種	人数	最小-最大月齢	平均萌出月齢	S.D. (月)
上顎	A	49	4-14	8.9	1.76
	B	71	7-21	11.1	2.48
	C	100	11-27	17.3	3.11
	D	72	11-27	16.0	2.67
	E	104	19-45	29.6	5.23
下顎	A	52	3-14	6.8	2.08
	B	71	6-22	11.8	3.18
	C	98	9-27	17.4	3.21
	D	69	10-23	15.8	2.42
	E	102	19-35	27.0	3.60



- 萌出時期のS.D.(ばらつき=個人間差)が大きい。
- 性差は大部分の歯で認めない。
- 早産児の歯の萌出時期は、修正月齢で修正が必要になる(早産児の歯の形成遅延)。舌の動きも含めたその他の口腔機能の発達もゆっくりなことがある。

日本小児歯科学会:日本人小児における乳歯・永久歯の萌出時期に関する調査研究Ⅱ - その1.乳歯について. 小児歯科学雑誌. 57:45-53(2019)

## 咀嚼の効用

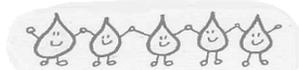
### ①おいしさを感じる

固体の食べ物は、  
咀嚼により味物質が  
唾液に溶かし出される



### ②唾液がたくさん出る

消化酵素を含んだ唾液  
の分泌が促される



③記憶力・集中力 あごの運動  
により脳の血流が良くなり脳の  
機能を活性化



### ④情緒の安定

噛むというリズム運動により  
体の緊張がやわらぎストレス  
を解消

### ⑤あごや舌、口の周り の筋肉が鍛えられる

発音や滑舌を  
助ける



### ⑥運動能力

よく噛む習慣により噛み合わせ  
がよくなると、  
運動時のバランスや  
姿勢、筋力や瞬発力  
などの運動能力が  
発揮される



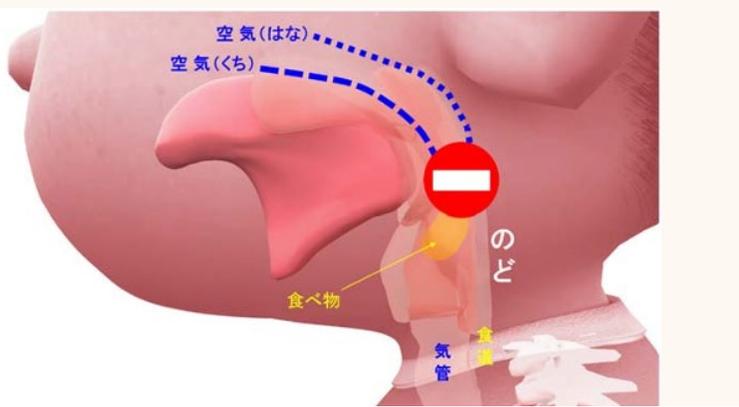
### ⑦満腹感

噛むことが満腹中枢を刺激し、  
食べる速さや量を調節する

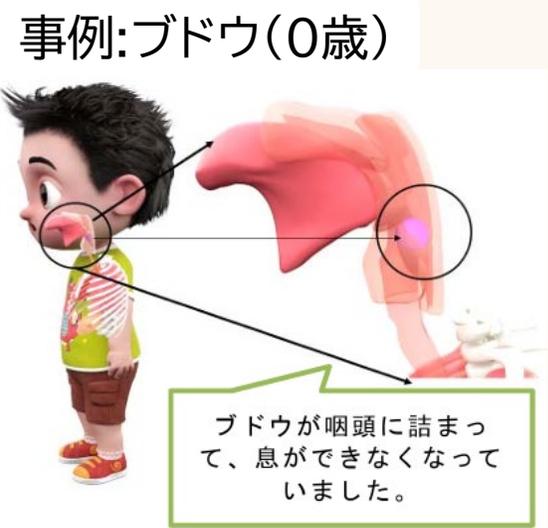
### ⑧食べ物が細かくなり 安全に飲み込める

唾液には、自浄作用、抗菌作用、pH緩衝作用、再石灰化作用、消化作用、粘膜保護・潤滑作用、粘膜修復作用、溶解・凝縮作用など多くの生理的作用がある。

## 食べ物が詰まる場所(食品による子どもの窒息・誤嚥)



食べ物が詰まる場所①喉(のど)



食べ物が詰まる場所  
②気管・気管支

事例:アーモンド(2歳)  
幼児の気管の直径  
は10mm未満



イラスト  
消費者庁から引用

**窒息:**食べ物が詰まり(①②)気道が閉塞して呼吸ができず、酸素不足になった状態。完全に閉塞すると数分で呼吸停止。  
**誤嚥:**喉頭蓋が閉まるタイミングがずれたり、閉じきらなかったりすると、飲食物や唾液が誤って気管に入ってしまう。  
気管支炎や肺炎の原因になるほか、気管内で食品が水分を含み膨潤して気道を塞ぎ、窒息に至ることがある。

3歳児の最大口径は約39mm, 乳児の最大口径は約20mm

## コラム 食べ物による窒息事故の予防～子どもたちの命を守るために～

### 食品による子どもの窒息事故の具体例

弾力があるもの、丸いものやツルっとしたもの、粘着性が高いもの、パサパサするなど唾液を吸うもの、固いものや噛み切りにくい食べ物など

原因食品や状況	年齢, 転帰	具体例
炒り豆	4 歳, 死亡	保育施設において、幼児が炒り豆を食べた後、意識がない状態になっているのに気づき、病院に救急搬送したが死亡。
アーモンド	2 歳, 中等症	アーモンドを子どもに食べさせていた。口内に残したまま歩行中、もっと欲しがって泣いたところ、むせてせき込んだ。その後もゼイゼイした感じがあり受診した。右気管支異物により入院 6 日間。
ピーナッツ味噌	4 歳, 重症	ピーナッツ味噌を 4～5 粒摂取後むせ込みゼイゼイ音がしていた。緊急気管支鏡下気道異物除去術を行い 5 日間入院。
ブドウ	0 歳, 軽症	スーパーの試食コーナーで巨峰の汁だけを口に入れてあげようと保護者が子どもの口元に持っていったら、汁と一緒に果肉が口に入り、そのまま飲み込んでしまった。すぐに顔色が悪くなり、呼吸をしているのか分からなくなった。5分後に救急車を要請した。周囲の人が背部叩打をしたところ果肉が出てきて 1 分程すると顔色が戻った。
リンゴ	2 歳, 軽症	幅 1cm×長さ 5mm に切ったリンゴを食べさせている時に、突然苦しそうにし、机に顔を伏せて顔色が悪くなった。逆さまにして背中を叩いたらリンゴが出てきた。泣いて声も出たが、うつぶせで顔色が悪いままだったため救急要請した。
一口の量が多かった事例	3 歳, 中等症	グミ(1cm×1cm×1.5cm)を 10 個ほど一気に食べて喉に詰まらせて意識が混濁し、顔面蒼白となってきたため、救急車を要請した。
遊びながら食べていた事例	1 歳, 要入院	父親が食べていたアーモンドを 8 等分くらいに砕いて、小さくし、子どもに食べさせていた。2 人の兄と遊びながら食べていたら突然むせ込み、一部は吐き出した。その後からせき込み、喋るときにヒューヒューと音がした。左主気管支に異物が詰まった疑いがあり、気管支鏡で検査した結果、異物が確認され摘出した。

## コラム 食べ物による窒息事故の予防～子どもたちの命を守るために～

子どもが安全に食べる(safe eating)のための3つのポイント

生えている歯の本数と食べる機能の発達（舌の動きなど）を考慮した食形態・調理形態にする

	具体的な注意
危険な食べ物に注意する	<ul style="list-style-type: none"> <li>① ピーナッツなどの硬い豆類やそれらを含んだ菓子(せんべい, チョコレート)は, 5歳までは避ける。</li> <li>② あめ玉, ミニカップゼリー等, 球状の食品には注意する。</li> <li>③ プチトマト, ブドウ, サクランボ等は粒のままではなく, 分割するなどして与える。</li> <li>④ 餅や白玉団子等, 粘着性が高い食品には注意する。</li> <li>⑤ 大きすぎる, 噛みきりにくい, パサパサとして飲み込みにくいといった食品には注意し, 適切な調理や提供を行う。</li> </ul>
危険な食べ方, 食べさせ方に注意する	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 遊びながら, 歩きながら, 寝転んだまま, 食べさせない。</li> <li>② 食べ物を口に入れたままの会話や, テレビや本を読みながらなどの「ながら食べ」をさせない。</li> <li>③ 年長の子どものが, 乳幼児に危険な食べ物を与えたりしないよう注意する。</li> <li>④ 食事を介助する場合には, 子どもの口の大きさにあった量で与える。</li> <li>⑤ 食事中に子どもがハッと驚くようなことはしない。</li> <li>⑥ うとうとと眠くなりながら食事をしていないか, 正しく座っているかに注意する。</li> <li>⑦ 急停車する可能性がある乗り物で, 豆類等を食べさせない。</li> <li>⑧ 小さな食べ物を上に投げて, 口で受けるような遊びはさせない。</li> </ul>
普段から危険な食べ方とならないように意識づける	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 急いで飲み込まず, ゆっくりとよく噛んで食べる習慣をつける。</li> <li>② 食事中は, 汁物や水分などを適宜とって, 口や喉を湿らせる。</li> <li>③ 子どもたちには, 早食いや丸飲みの危険性を教える(メディアによる早食い競争の番組等は見せない)。</li> </ul>

正しい姿勢で, 集中して食べられる環境づくり

窒息の予兆, 詰まらせる経験に注意

## 食べる機能(咀嚼・嚥下機能)を獲得すると

- 口に取り込んだ食物を固さ(やわらかさ)・大きさに合わせて処理(咀嚼など)する
- 舌を使って食物を唾液と混和・食塊を形成し, 嚥下反射が出る位置まで送る
- 舌を口蓋(上顎の裏)につけて上下の歯が噛み合った状態で飲み込む

←乳歯が生え揃ったら, 食べる経験を通して獲得した機能を習熟していく

### 気になる食行動の例

よく噛まない, 食べるものが偏る,

水分で食物を流し食べる, なかなか飲み込まない,

食事に集中していない

食環境は？

子どもにとって処理が難しい食物かも？  
口腔機能(食べる機能)の発達に合った, 噛むことにつながる食材選択・調理形態になっている？

# 教育・保育施設等における誤嚥事故防止のための食材整理表

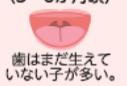
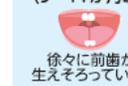
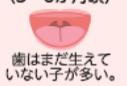
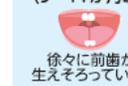
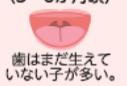
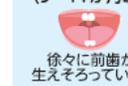
令和6年度子ども・子育て支援調査研究事業「教育・保育施設等における食事中の誤嚥事故防止対策に関する調査研究」において、使用を避ける食材や調理を工夫する食材について「教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン」を基に整理しましたので、ご活用ください。なお、本整理表に掲載した食材以外にも、誤嚥事故が発生する可能性があることを念頭に置いて、食事の見守りを行いましょう。

## 使用を避ける食材

<p>粘着性が高く、飲み込みにくい</p>  <p>もち 白玉団子</p>	<p>球形や大きさから、気道に入りやすく、つまりやすい</p>  <p>乾いたナッツ・豆類 ミニトマト ぶどう さくらんぼ 個装チーズ</p>	<p>弾力性があり、噛み切りにくい</p>  <p>いか こんにゃく</p>		
やむを得ず使用する場合の留意点→	4等分して形や大きさを変える	4等分して形や大きさを变更后、口内に残る皮も取り除く	加熱して形や大きさを変える	「糸こんにゃく」で代用する

## 調理を工夫する食材

- 「年齢等」はあくまで目安です。こどもの口腔機能(咀嚼・嚥下)の発達状況や、当日の体調等に応じて調理を工夫しましょう。
- 離乳期においては、家庭で喫食経験がない食材の提供は避けましょう。

年齢等	離乳期	1歳6か月～3歳頃												
<p>食材</p> <p>弾力性がある又は繊維が残るため、飲み込みにくいもの             葉野菜 きのこと類 わかめ ソーセージ 薄切り肉</p> <p>唾液を吸収して、飲み込みにくいもの             ゆでたまご ひき肉</p> <p>食塊の固さや切り方によってつまりやすいもの             りんご なし</p> <p>固くて噛み切れない又は噛みちぎりにくいもの             えび 貝類 おにぎりのり</p>	<p>離乳期</p> <table border="1"> <tr> <th>&lt;離乳初期&gt; (5～6か月頃)</th> <th>&lt;離乳中期&gt; (7～8か月頃)</th> <th>&lt;離乳後期&gt; (9～11か月頃)</th> <th>&lt;離乳完了期&gt; (12～18か月頃)</th> </tr> <tr> <td> 歯はまだ生えていない子が多い。</td> <td> 前歯が生え始める。</td> <td> 徐々に前歯が生えそろうていく。</td> <td> 前歯8本が生えそろう、奥歯が生え始める。</td> </tr> </table> <p>なめらかにすりつぶした状態にする → 舌でつぶせる固さにする → 歯ぐきでつぶせる固さにする → 歯ぐきで噛める固さにする</p> <p>やわらかくなるまで加熱する ●生の状態、すりおろしただけの状態では与えない。</p> <p>具体的な加熱方法は?</p> <p>離乳期に提供することは避ける ●「おにぎりのり」は、「きざみのり」で代用する。</p>	<離乳初期> (5～6か月頃)	<離乳中期> (7～8か月頃)	<離乳後期> (9～11か月頃)	<離乳完了期> (12～18か月頃)	 歯はまだ生えていない子が多い。	 前歯が生え始める。	 徐々に前歯が生えそろうていく。	 前歯8本が生えそろう、奥歯が生え始める。	<p>1歳6か月～3歳頃</p> <table border="1"> <tr> <th>2歳頃</th> <th>3歳～3歳6か月頃</th> </tr> <tr> <td> 前から4番目の歯まで生えそろう。</td> <td> 乳歯(20本)が生えそろう。</td> </tr> </table> <p>●大人よりはやわらかめの固さ</p> <p>●大きさは1cm程度から、口腔機能の発達状況に応じて段階的に調整していく</p> <p>個別食材のPOINT</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ソーセージ：縦半分にする(太さや長さも調整する)</li> <li>●ひき肉：とろみをつける</li> </ul>	2歳頃	3歳～3歳6か月頃	 前から4番目の歯まで生えそろう。	 乳歯(20本)が生えそろう。
<離乳初期> (5～6か月頃)	<離乳中期> (7～8か月頃)	<離乳後期> (9～11か月頃)	<離乳完了期> (12～18か月頃)											
 歯はまだ生えていない子が多い。	 前歯が生え始める。	 徐々に前歯が生えそろうていく。	 前歯8本が生えそろう、奥歯が生え始める。											
2歳頃	3歳～3歳6か月頃													
 前から4番目の歯まで生えそろう。	 乳歯(20本)が生えそろう。													

●近年の誤嚥に関する重大事故は、離乳期のこどもが「りんご」、「パン」を食べた時に多く発生していますので、食材の調理や提供方法等に十分注意してください。

MS&AD MS&ADインターリスク総研

# 教育・保育施設等における誤嚥事故防止のための食事提供のポイント

令和6年度子ども・子育て支援調査研究事業「教育・保育施設等における食事の誤嚥事故防止対策に関する調査研究」において、こどもの食事に関わる皆さんに知っておいていただきたい食事提供のポイントについて「教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン」を基にとりまとめましたので、ご活用ください。

## 食事提供のポイント



給食・おやつだけでなく、園庭での栽培活動や、季節の行事など、通常の食事提供とは異なる場面にも注意しましょう。(報告書付録を参照)



全ての食材が、誤嚥につながる可能性があることを知っておきましょう。

パンなど、ありふれた食材でも誤嚥事故が発生しています。



ゆとりある時間を確保して、よく噛んで食べるように伝えましょう。

無理に完食させようとしたり、食事を急がすことは、誤嚥につながるおそれがあります。



食事の時は、水分を摂らせて、のどを潤すようにしましょう。

水分を摂取すると、食べ物がか喉を通りやすくなり、誤嚥の予防になります。

## 正しい姿勢で食べることを伝えましょう

### 離乳初期



口を開けた時に、舌と床が平行となるように背もたれ等を調整しましょう。



食事中に「眠くなる」「怒る」「泣く」場合は、食事を中断しましょう。

眠くなった時の対応は?



上記の状態では、通常の咀嚼・嚥下ができないので、口の中に食べ物が残っていないか確認した上で、食事は中断しましょう。



「遊びながら」「しゃべりながら」食べないように伝えましょう。

口の中に食べ物が残ったまま遊んだり、しゃべったりすると、誤嚥につながるおそれがあります。



食事中は、こどもを驚かせないようにしましょう。

急に抱き上げる、口の中に指を入れるなどによって、驚いた拍子に口の中の食べ物を吸い込んで、誤嚥につながるおそれがあります。

### 離乳中期以降



- カバーやマット等を利用して、正しく座れるように工夫しましょう。
- 足の裏が床につく高さでイスに座らせ、机は肘がつく高さとし、正面を向くように調整しましょう。



ごはん、パン類、いも類、カステラは、特に以下のポイントに配慮しましょう。

### POINT

- 水分を摂らせて、のどを潤してから提供しましょう。
- 口の中に詰め込みすぎないように注意しましょう。
- よく噛んで食べるように伝えましょう。



飲み込めずに口の中に残っているものがある時は、無理に飲み込ませず、吐き出させましょう。

無理矢理指を入れて取り出すのではなく、こどもが自分で吐き出すように伝えましょう。



食べ方に注意が必要な食材は、あらかじめ注意を呼びかけましょう。

「パパササして飲み込みにくい」、「口の中でばらばらになりやすい」など、食材の特徴に合わせた注意を呼びかけましょう。



こどもから離れる時は、別の職員等に対応を引き継ぐようにしましょう。

対応を別の職員に引き継ぐ場合には、こどもの食事に関する特徴を伝えるようにしましょう。

## 離乳期のポイント



離乳期のこどもの介助をする時は、＜食事提供のポイント＞に加えて、以下のポイントにも注意しましょう。



こどもが慌てて食べないように、こどものペースに合わせて、食材を口に運ぶようにしましょう。

自らも落ち着いて介助に当たることができるように、ゆとりある時間を確保しましょう。



1回に口に入れる食材の量や大きさは、こどもの口に合うように調整し、詰めすぎないようにしましょう。

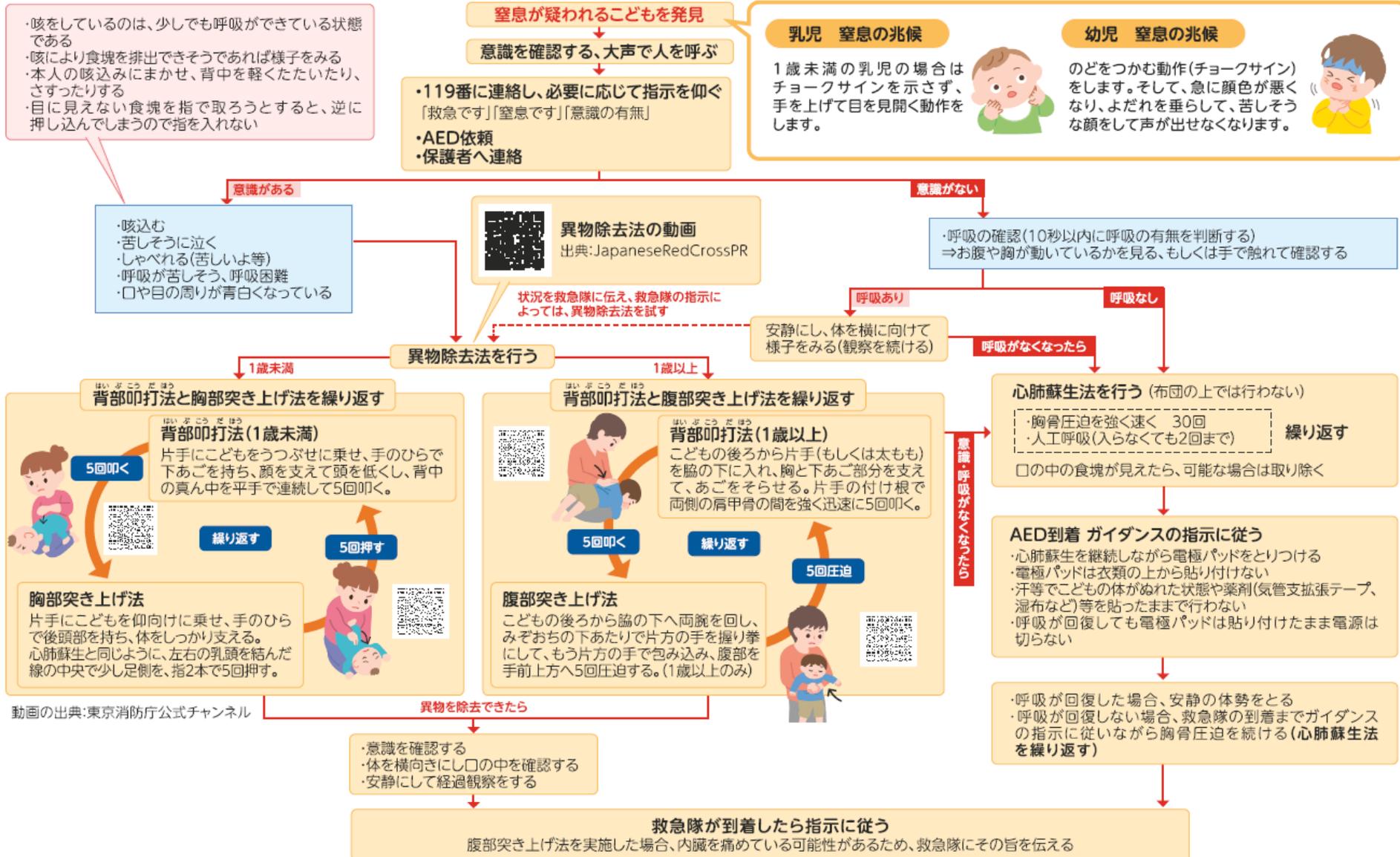
離乳初期の1回に口に入れる食材の量は、浅めのスプーン半分くらいを目安にして、その後は口腔機能の発達に合わせて調整しましょう。



口の中に食材が残っていないことを見て確認してから、次の一口を食べさせるようにしましょう。

# 教育・保育施設等における窒息事故発生時の対応フロー

令和6年度子ども・子育て支援調査研究事業「教育・保育施設等における食事中の誤嚥事故防止対策に関する調査研究」において、窒息事故発生時の対応フローについて、「教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン」等を基にとりまとめたので、ご活用ください。



# おやつの選び方 注意点

こどもの発育発達のために適切なエネルギー量と栄養素量を摂取することが必要です。しかしながら、幼いうちは消化器官が未熟なことから一度にたくさんの量を食べられず、食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂りきれない場合があります。このような場合は、補助的な食事としておやつを用います。

様々なおやつが販売されていますが、誤嚥事故防止の観点から選択や提供にあたっては、以下のポイントに留意しましょう。

## ●おやつの選び方

### 固さや形状、大きさに留意する

以下のような食材は避けましょう。



やむを得ず使用する場合の留意点

4等分して形や大きさを変える

4等分して形や大きさを変えて、口内に残る皮も取り除く

加熱して形や大きさを変える

●近年の誤嚥に関する重大事故は、離乳期のこどもが「りんご」、「パン」を食べた時に多く発生していますので、食材の調理や提供方法等に十分に注意してください。

### パッケージの絵柄や対象年齢表示に惑わされない

こどもの歯の生え方や口腔機能(咀嚼・嚥下)の発達状況に合わせたおやつを選びましょう。

## ●与え方の注意点

おやつであっても、**食事と同様の介助や配慮が必要**です。

- 全ての食材が誤嚥につながる可能性があることを意識しましょう
- ゆとりをもち、食べることを急かさないようにしましょう
- 食べる前には水分を摂るよう促し、口に詰め込みすぎないように声をかけましょう
- **正しい姿勢**で食べることを伝えましょう 等



おやつはこどもたちにとって楽しみの一つですが、安全に食べるためには、選び方や与え方に十分な配慮が必要です。誤嚥事故を防ぐために、職員と保護者が協力して、こどもたちの安全を守る環境を整えましょう。

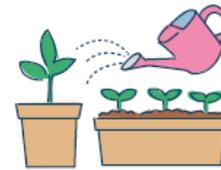
# 行事やイベント食の注意点

各行事やイベントは、こどもたちの毎日を楽しむことはもちろんのこと、季節の移り変わりや伝統文化に慣れ親しむことなどの狙いがあり、こどもたちの生活を豊かにし、多くの学びや成長の機会となります。

一方で、そうした行事やイベントで提供される食材による事故も少なからず発生しています。行事やイベントを安全に実施するために、以下の例を参考に提供する食材の見直しや実施内容などを検討しましょう。

## 例1 園庭での栽培活動や農業体験等

- 誤嚥事故防止の観点から「教育・保育施設等における誤嚥事故防止のための食材整理表」において「**使用を避ける**」とされている食材は、栽培活動や果物狩りにおいても注意が必要です。
- 農業体験等で収穫した季節の果物や野菜等も、こどもに与える際には大きさや固さなどに注意が必要です。
- 収穫時でなくても、こどもが手に取って口に入れてしまうこともあります。栽培場所にも注意が必要です。



## 例2 節分行事での鬼打ち豆

- 鬼退治の場面では煎り大豆を使わずにボールを使う等の工夫をしている施設もあります。



## 例3 お月見行事での団子、餅つき行事での餅

- 団子や餅を提供しなくても、飾りや遊びなどを通して風習や文化を学ぶこともできます。





動画1)離乳期における食材(りんご)の加熱方法



動画2)食事中にこどもが眠ってしまった場合の対応方法

# 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

横軸：年齢・月齢0～6歳まで



ガイドp. 66-68より抜粋

- 縦軸
- ①
  - ②
  - ③
  - ④
  - ⑤

年齢	口腔機能の発達	食べる機能の発達	支援の例	調理形態・料理の例	食べにくい食材と対応例
5~11か月	① 口腔機能の発達 (口の構造、舌の動き)	② 食べる機能の発達 (食具の握り方)	③ 支援の例 (姿勢)	④ 調理形態・料理の例	⑤ 食べにくい食材と対応例
1~2歳	① 口腔機能の発達	② 食べる機能の発達	③ 支援の例	④ 調理形態・料理の例	⑤ 食べにくい食材と対応例
3~6歳	① 口腔機能の発達	② 食べる機能の発達	③ 支援の例	④ 調理形態・料理の例	⑤ 食べにくい食材と対応例

- ①口腔機能の発達(口の中の様子と口唇・舌の動きはイラストで示した)
- ②食べる機能の発達(食具の握り方使い方はイラストで示した)
- ③支援の例(姿勢についてはイラストで示した)
- ④調理形態・料理の例
- ⑤食べにくい食材と対応例

# 口腔機能の発達に応じた食の進め方 (離乳食の開始から1歳頃)

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)

		口腔機能の発達				
		5-6か月	7-8か月	9-11か月		
口腔機能の発達	5-6か月	<ul style="list-style-type: none"> <li>無歯期</li> <li>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)</li> <li>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</li> <li>舌は前後運動</li> </ul>	7-8か月	<ul style="list-style-type: none"> <li>下顎の乳前歯が生え始める</li> <li>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</li> <li>徐々に形のある食物を押しつぶせるようになる</li> </ul>	9-11か月	<ul style="list-style-type: none"> <li>上下顎4乳前歯が生える</li> <li>口腔内の幅が増し、舌が左右にも動くようになる</li> <li>歯齦の歯ぐきが増し、舌で食物を運び固くできずすり潰す動きが出来るようになる</li> </ul>
	食べる運動機能	「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 コップを使って飲むようになる		
支援の例	成人様下獲得期	<ul style="list-style-type: none"> <li>介助しながら授食・嚥下機能を上手に獲得させていく</li> <li>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</li> <li>スプーンはボール部分が狭く、口唇幅の1/2～2/3の大きさとする</li> <li>口に入る量は、スプーン半分を目安とする</li> <li>開いた口の下部にスプーンを置き、口が閉じるのを待たずスプーンを抜く。スプーンを上顎ですりつけたり、口の奥に入れたりしないように注意する</li> <li>子どもの様子を見ながら1日1回1さじずつ始める</li> <li>母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与える</li> </ul>				
	押しつぶし機能獲得期	<ul style="list-style-type: none"> <li>舌ですりつぶしやすく、取り込みやすいように食べ物を適切な一口大にして、浅いスプーン先端部に乗せて乳児の口元に運び、開いた口の下部にスプーンを置き、口が閉じるのを待たずスプーンを抜く。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</li> <li>口に飲み込んだら「もぐもぐ」と声をかけ、舌ですりつぶせているか確認しながら進める</li> <li>1日2回食で食事のリズムをつけていく</li> <li>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</li> </ul>				
調理形態・料理の例	すりつぶし機能獲得期	<ul style="list-style-type: none"> <li>「もぐもぐ、ごっくん」など声をかけしながら、つめずぎや、まる飲みしないようにする</li> <li>のどを潤しながら食事をする。コップを用意し、子どもの両手で持たせ、保育者は食器や子どもの手とそっと手を添えたり、そばで見守ったりする</li> <li>別皿を使うなどして、手づかみ食べをしやすくする</li> <li>食事リズムを大切に、1日3回食に進めていく</li> <li>肉食を通じて食の楽しさ・体験を積み重ねる</li> </ul>				
	自食準備期	<ul style="list-style-type: none"> <li>食事リズムを大切に、1日3回食に進めていく</li> <li>肉食を通じて食の楽しさ・体験を積み重ねる</li> </ul>				
食べたい食品	●姿勢のポイント(嚥下を促す姿勢)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●姿勢のポイント(舌や舌に力が入る姿勢)</li> <li>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</li> <li>テーブルと子どもの身体の間には椅子が1つ空ける</li> <li>足底全体が床または補助台にしっかりとるように調整する</li> </ul>				
	●なめらかにすりつぶした状態	<ul style="list-style-type: none"> <li>●舌ですりつぶせる固さ(豆腐くらい)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</li> <li>【絞肉】</li> <li>全がゆ、パンがゆ</li> <li>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】</li> <li>白身魚・しらす・ツナ水煮など(ゆで、細かくほぐしてとろみをつける)</li> <li>脂の少ない鶏(胸などの)ひき肉など(肉団子のあつぷし、煮潰しなど)、レバー(ペースト)</li> <li>ヨーグルト(無糖・やわらか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</li> <li>豆腐(煮る)、納豆(ひきわり)など</li> <li>卵黄～全卵を使用、やわらかいスクランブルエッグがきたまなど(中心部までしっかり加熱)</li> <li>【野菜】</li> <li>2～3mm角のやわらか煮(指で軽くつぶせるくらい)や、あつぷしなど</li> <li>薬物は薬先を使用し、やわらかくゆで、細かく(2～3mm四方くらい)刻む</li> </ul>				
食べたい食品	●歯ぐきですりつぶせる固さ(完熟バナナくらい)が目安	<ul style="list-style-type: none"> <li>【絞肉】</li> <li>全がゆ～軟飯</li> <li>パン(細長く切り、さつと焼く)</li> <li>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】</li> <li>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)</li> <li>脂の少ない鶏(胸などの)ひき肉(煮・蒸(煮身などの)ひき肉など(そばろ煮、やわらかい肉団子など)、レバー(ペーストなど)</li> <li>豆腐(煮る)、納豆(ひきわり)など</li> <li>卵焼き・オムレツなど(中心部までしっかり加熱)</li> <li>ヨーグルト(無糖・やわらか煮た具材と合わせるなど)、牛乳(調理用)、チーズ(塊分に注意)、育児用ミルク(飲用のほかに調理(ミルク煮など)にも使用)</li> <li>【野菜】</li> <li>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(指ですりつぶせる程度)</li> <li>薬物は薬先を使用し、やわらかくゆで、細かく(5mm四方くらい)刻む</li> <li>【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(やわらかく煮る)など</li> </ul>				
	●なめらかにすりつぶした状態	<ul style="list-style-type: none"> <li>●舌ですりつぶせる固さ(豆腐くらい)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</li> <li>【絞肉】</li> <li>全がゆ、パンがゆ</li> <li>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】</li> <li>白身魚・しらす・ツナ水煮など(ゆで、細かくほぐしてとろみをつける)</li> <li>脂の少ない鶏(胸などの)ひき肉など(肉団子のあつぷし、煮潰しなど)、レバー(ペースト)</li> <li>ヨーグルト(無糖・やわらか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</li> <li>豆腐(煮る)、納豆(ひきわり)など</li> <li>卵黄～全卵を使用、やわらかいスクランブルエッグがきたまなど(中心部までしっかり加熱)</li> <li>【野菜】</li> <li>2～3mm角のやわらか煮(指で軽くつぶせるくらい)や、あつぷしなど</li> <li>薬物は薬先を使用し、やわらかくゆで、細かく(2～3mm四方くらい)刻む</li> </ul>				
食べたい食品	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉や魚など、舌ですりつぶしにくい食品や、ブロック肉、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</li> </ul>					
※1歳まではちみつの使用や牛乳の飲用は不可						

## 離乳の開始 発達の日安

## 離乳の開始

食べ物に  
興味を示す



首のすわりが  
しっかりしている

支えてやると  
すわれる

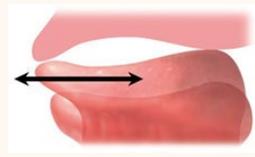
スプーンなどを口に入れても  
舌で押し出すことが少なくなる  
(哺乳反射の消失)



なめらかにすりつぶした状態  
(ペースト状) のものをはじめて  
与えたとき

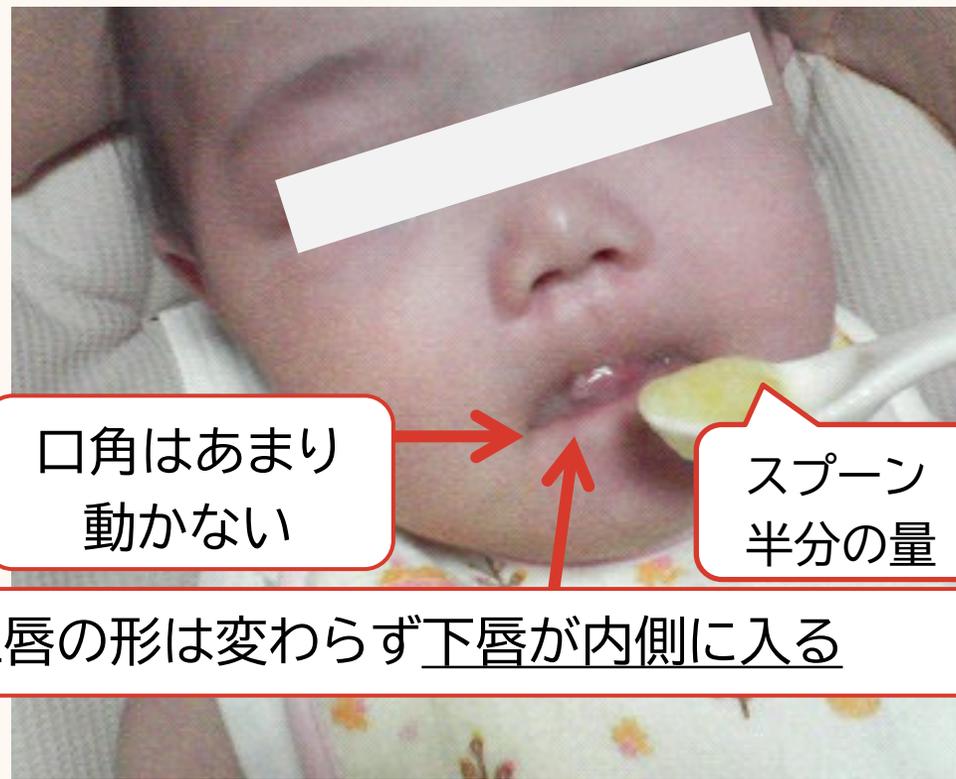
## 5～6か月頃 離乳初期(成人嚥下獲得期)

口に入った食べ物を、舌の前後運動で、嚥下反射が出る位置まで送ることを覚える。



### 支援の例

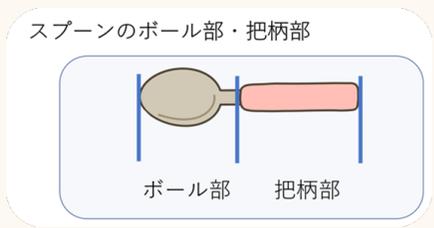
- ・こぼれたものはガーゼなどでふき取る
  - ・「あーん」と声をかける
  - ・横向き立て抱き
- または椅子で食べさせる



口角はあまり動かない

スプーン 半分の量

- ・ 上唇の形は変わらず下唇が内側に入る



水分の多い、とろとろした状態。つぶしがゆから始め、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。ヨーグルトくらいの固さ)

スプーンはボール部が浅く、口唇幅(口角間距離)の1/2～2/3の大きさ

## 5～6か月頃 離乳初期(成人嚥下獲得期－補食機能獲得期)

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。

### 機能不全の主な症状

こぼす, 食具(スプーン)かみ, 過開口, 舌突出

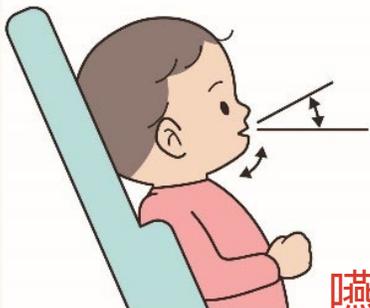
### 姿勢のポイント



嚥下の発達に合わせて水分量を少なくしたペーストに変えていく。

### 食べさせ方

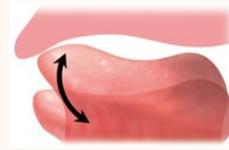
- ①スプーンのボール部分を下唇の真ん中に置き
- ②口唇が閉じて食べ物を取りこんだら(こすり取ったら)スプーンを抜く。



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

## 7～8か月頃 離乳中期(押しつぶし機能獲得期)

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できるようになる



徐々に形のある食物を押しつぶせるようになる

### 支援の例

- ・口に取り込んだら「もぐもぐ」(アギアギ)と声をかけると押しつぶす動きになる
- ・座位姿勢 または 横向き立て抱き



下顎の乳前歯が生え始める。

数回もぐもぐして舌で押しつぶす  
←唇が水平(左右対称)に動き、  
上下唇がしっかり閉じて薄く見える

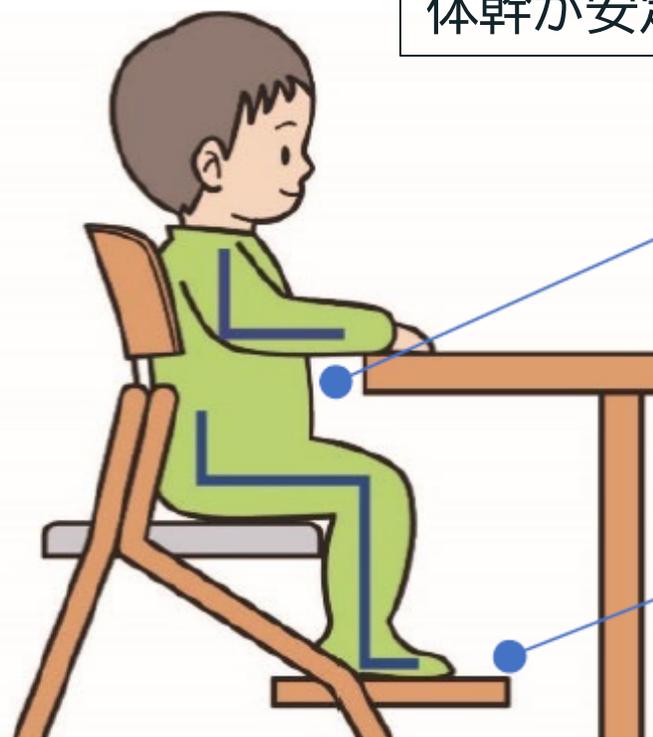


親指と薬指(人差し指)でつまむと簡単につぶせる。  
固すぎると食べなかったり丸飲みにつながったりする

## 自食時の姿勢のポイント

### ●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。



足の支えも使う(足底全体を床などにつける)と体幹が安定し、手指が効率よく動く

テーブルと子どもの身体の間握りこぶし一つ分空ける。

足底全体が床または補助台にしっかりつくように調節する。

姿勢を整えることで、食物を歯・歯ぐきの上に載せた時に、上下の歯で効率よく咀嚼できる、安全に飲み込むことができる

# 給食で求められる身体の動き



こぼさず、きれいに食べるためには？

- こぼさない食べ方を頭で考える
- 手や口をしっかり動かせるように座位姿勢を保ちながら
- 指や手, 手首を使って食器を持ち
- 食具を操作して, 口に運び
- 口の周りの筋肉をしっかり使ってよく噛んで飲み込む

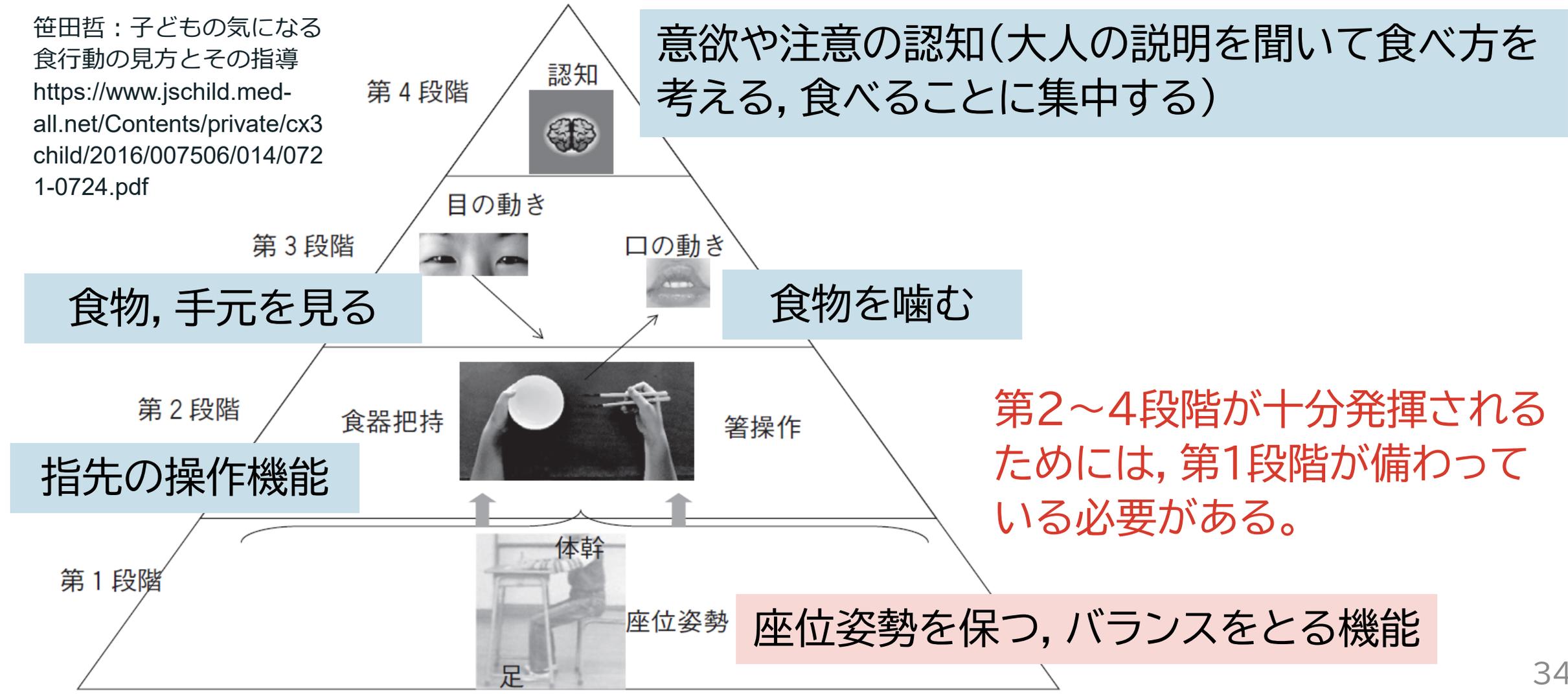
= 一連の動きの協働で行われている

笹田哲：子どもの気になる食行動の見方とその指導

<https://www.jschild.med-all.net/Contents/private/cx3child/2016/007506/014/0721-0724.pdf>

# 食べるためのからだのしくみ～食行動のピラミッド構造～

笹田哲：子どもの気になる  
食行動の見方とその指導  
<https://www.jschild.med-all.net/Contents/private/cx3child/2016/007506/014/0721-0724.pdf>



第2～4段階が十分発揮されるためには、第1段階が備わっている必要がある。

# 運動機能の発達と口腔機能の発達との関連(離乳食の開始から1歳頃)

## 運動機能の発達過程

離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 生後7～8か月頃	離乳後期	離乳完了期
------------------	------------------	------	-------

体幹や首、肩の筋肉が発達し、全身の姿勢を保持する基礎が作られる



閉口下で前頸筋による舌骨の挙上 = 嚥下

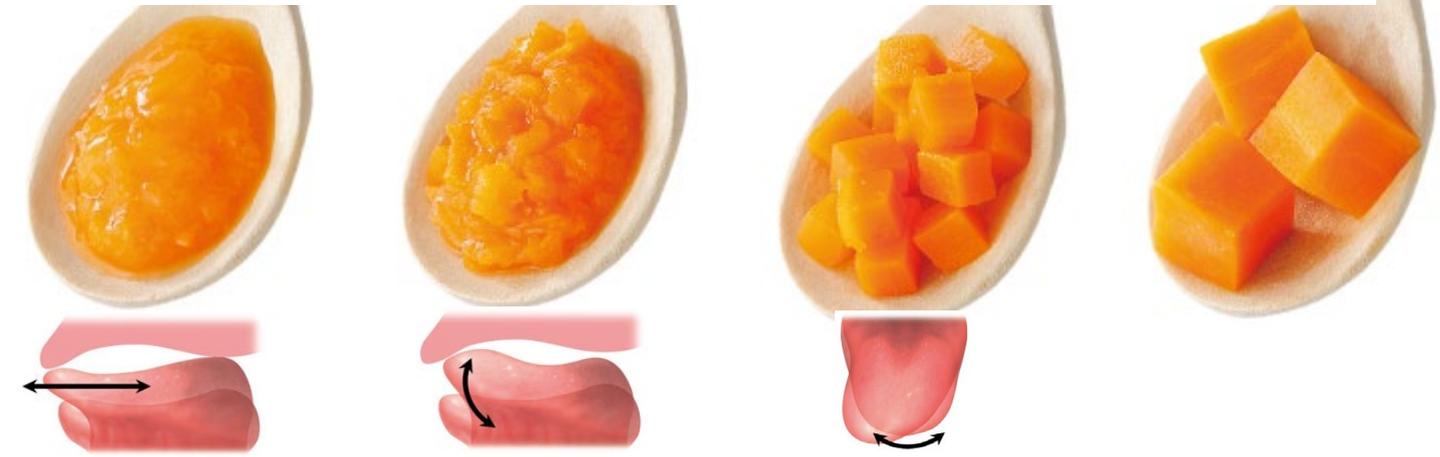
上肢・手指が食べる機能に参加

上下顎の歯ぐきでつぶす、歯を使う、コップを片手で持つ

調理形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ
------	---------------	----------	------------	-----------

<https://kosodate.pal-system.co.jp/kihon/zissen/quantity/>

にんじんの大きさの目安



## 9～11か月頃 離乳後期(すりつぶし機能獲得期)

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、舌で食物を歯ぐきに運び

すりつぶす動きができるようになる



上下顎の  
4乳前歯が生える



### 支援の例

- ・「もぐもぐ、ごっくん」と声かけをしながら、つめすぎや、丸飲みしないようにする
- ・コップで飲もうとする(コップを用意)
- ・スープ椀やコップの使い始めは量を少なめに、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



噛む側が非対称に縮む  
(偏側に交互に収縮)

座位姿勢

または 前向き立て抱き

親指と薬指(人差指)で少し力を入れるとつぶれる固さ(バナナくらい)にする  
歯ぐきでつぶしにくい食品や、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

# 口腔機能の発達と調理形態(離乳食の開始から1歳頃)

	離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 生後7～8か月頃	離乳後期 生後9～11か月頃	離乳完了期 生後12～18か月頃
口腔機能の発達				
調理形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ

1回当たり

<https://kosodate.pal-system.co.jp/kihon/zissen/quantity/>

にんじんの  
大きさの目安

Ⅱ 野菜  
果物



2～3mm角

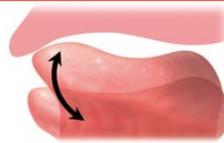
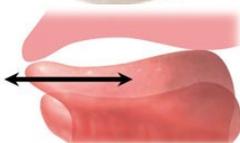


5～6mm角



1cm角  
または  
スティック状

Ⅲ 魚(魚)



# ステップアップは少しずつ ※7～8か月ごろの例

## ① 7～8か月になる手前

### 水分少なめのすりつぶしたもの



食材をやわらかくゆでて、粒が少し残る程度にすりつぶす。食物繊維の多い根菜や葉物は、水溶き片栗粉などでとろみをつける。



## ② 7～8か月のはじめのころ

### やわらかい2mm角



2mm角くらいのみじん切りにしてやわらかくゆでる（ゆでた後に切ってもOK）。舌と上あごで簡単につぶせる豆腐くらいのかたさにする。



## ③ 7～8か月の慣れてきたころ

### 大きさに少し変化を



舌と上あごに押し付けながら食べ物をつぶすことに慣れてきたら、豆腐くらいのかたさで少しずつ形を大きくしていく。



## ④ 7～8か月の終わりごろ

### 少しやわらかめの3～4mm角



かたすぎても、やわらかすぎても丸飲みの原因になるので気を付ける。口に入れてすぐに飲み込んでしまう場合は食材の固さを見直す。

## 手づかみ食べの時期(9～11か月頃～1歳頃)の食事

### 食べさせる食事



介助用スプーンで前方より食べさせる  
←介助用スプーンの例(長さ185mm)



### 手づかみ食べ用の食事

十 歯ぐきでかみつぶせる  
固さのものを準備  
指でつまめるものを準備



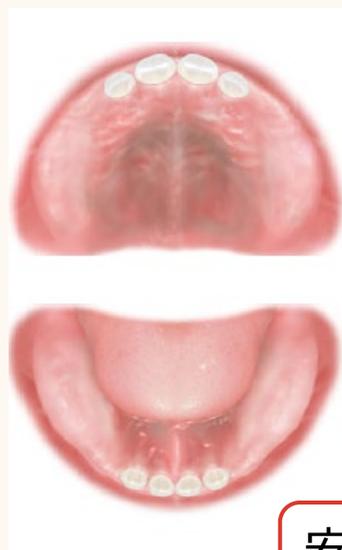
食感の異なるものを入れると咀嚼回数が増える。



手づかみ食べの発達をみながら、さまざまな大きさ・固さ、食感の異なる食品・料理を組み合わせる。トレーニング食をおやつに取り入れてもよい。

## 1歳頃(自食準備期)

手づかみ食<sup>で</sup>で、自分で食べる準備をする(自分で食べる楽しみを増やす)。口へ詰め込み過ぎたり、食べこぼしたりしながら、一口量(咀嚼・嚥下しやすい一口で食べられる適切な量)を覚える。



・前歯(2番目の歯まで)が生えそろう。  
・前歯でかじりとりが出来ようになる。



軟飯

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

安全に食べるために、一口量を覚えられるまで前歯で一口量をかじり取る練習は続ける。

大きさは1cm角くらい

### 支援の例

- ・目を離さず、しっかり噛んで飲み込んでいるか確認する。
- ・口の中のものが無くなってから次をつまむようたすける。
- ・一口量をかみ切って残りを皿に戻すようにたすける。
- ・食具を使った食事動作の基本を学ぶために、手づかみ食<sup>を</sup>を十分に行う(目・手・口の協調運動)。

大人がさりげなく見本を見せるとよい。

## 手づかみ食べの発達(自食準備期) 上肢・手指の発達状況と関連

①横から  
入れこむ



②手のひらで  
押し込む



③前から  
取れる

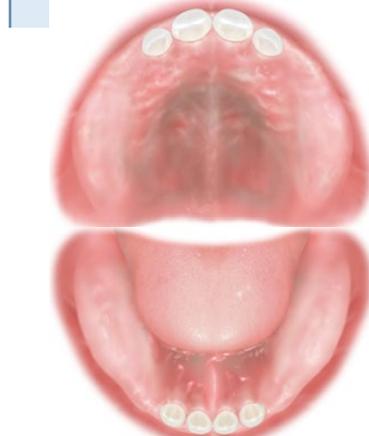


④指でつまみ  
取り込む



手づかみ食べ(8か月ごろから)の始まりは、まだ器用に食べられないので、口に入れる量を見守る。

# 口腔機能の発達と調理形態(離乳食の開始から1歳頃)

	離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 生後7～8か月頃	離乳後期 生後9～11か月頃	離乳完了期 生後12～18か月頃
口腔機能の発達				
調理形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ

<https://kosodate.pal-system.co.jp/kihon/zissen/quantity>

にんじんの大きさの目安



小さく切り(刻み)過ぎない。歯ぐきで噛めるようやわらかく煮る。

# ガイドに記載されている「調理形態・料理の例」(1歳頃 自食準備期)

## 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

子ども(乳幼児)の口からのどの奥までの長さの目安は約51mm

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揃っていないと噛みにくいものは使用しない。

# 口腔機能の発達に応じた食の進め方(1歳頃から6歳頃)

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)

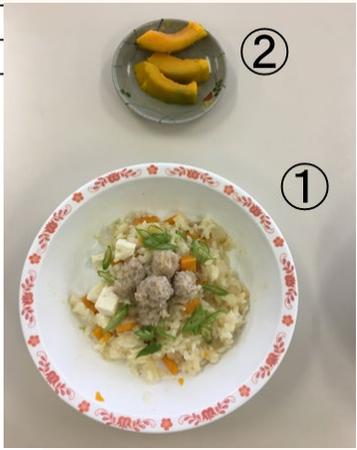
	1-2か月	3-4か月	5-6か月	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳
口腔機能の発達									
食べる機能の発達	<ul style="list-style-type: none"> <li>目・手・口の協調運動を覚える。</li> <li>食べる量や好き嫌いなど、個人差が出てくる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>スプーンを使う。初めのうちは上から手のひらで丸握りし、肘を曲げたり腕全体を動かしたりしながら口元にスプーンを持っていく。</li> <li>手首を内側から外側に反すことができるようになる。指握りができるようになる。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。</li> <li>手の機能が未発達のため、上手くすすぐ、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)。</li> <li>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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>前歯(第一乳歯、前歯)が生え始める。</li> <li>奥歯での粉砕、すりつぶしが可能になり、食べられるものが増える。</li> <li>一口で食べられる量がわかるようになり、食べ物の大きさや固さに適した食べ方が身についてくる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>前歯(第一乳歯、前歯)から4番目の歯が生え始める。</li> <li>奥歯での粉砕、すりつぶしが可能になり、食べられるものが増える。</li> <li>一口で食べられる量がわかるようになり、食べ物の大きさや固さに適した食べ方が身についてくる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>前から4番目の歯まで生えそろう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>乳歯が全て生える(20本)。</li> <li>奥に生える乳歯(第二乳歯)が咬み合うようになると、豆と豆などの食物を噛んで粉砕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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分で食事ができる食事まで多量に回すに達して食べられる量以上の食事に関心をもちようになる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お箸が上手に使えるようになる(目安は5、6歳)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>下顎の前歯が永久歯(中切歯)に生えかわる。</li> <li>続いて下顎の8歳臼歯(第一大臼歯)も生え始める。</li> <li>永久歯に生えかわる際の違和感で、一時的に固い物を噛む時期がある。</li> </ul>
支援の例	<p><b>自食準備期</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>食べるときは、背中や足元も安定させる。</li> <li>食事の時はテレビを消すなど、食べること集中できる環境にする。</li> <li>目を離さず、しっかり噛んで飲み込んでくれるまで確認する。</li> <li>手づかみ食によって、食物を手で持ち、一口量をかき取る練習をする。</li> <li>手づかみ食によって、自分で食べる楽しさを増やす。</li> <li>「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。</li> </ul>		<p><b>食具食べ機発達期</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>一口の量を知らせていく。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。</li> <li>一口量を覚えられるまで、手づかみ食によって一口量をかき取る練習は続ける。</li> <li>スプーンが上手になってから、フォークを使う。</li> <li>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」などと声をかけし、良く噛んで食べること知らせる。</li> <li>飲み込みにくい様子が見られた時は、一度口の中から取り出す。</li> <li>口の中に食べ物がある時は呼吸の危険性が高くなるので、おしゃべりなどしないよう声をかける。</li> <li>「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。</li> </ul>		<p><b>食具食べ機完成期</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>いろいろな食材、固さを試し、歯をしっかりと使って噛む練習をする。</li> <li>家族や仲間と一緒に食事を楽しくする環境を整える。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>食べ物や身体のことを話せる。</li> </ul>				
調理形態・料理の例	<ul style="list-style-type: none"> <li>●歯ぐきでつぶせるくらい固さ(肉団子くらい)が目安。</li> <li>●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。</li> <li>【野菜】 <ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯…米に対して2〜3倍の水で作る。炊き込みご飯など</li> <li>・パン…手で持ちやすいように切る</li> <li>・輪切…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</li> </ul> </li> <li>【魚・肉・豆腐・鶏卵・牛乳・乳製品】 <ul style="list-style-type: none"> <li>・魚…煮魚・ムニエル・天ぷら・フライ</li> <li>・肉…肉団子・ハンバーグ・コロッケなど</li> <li>・豆腐…煮豆腐・豆腐ステーキなど</li> <li>・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)</li> <li>・牛乳…シチュー・グラタンなど</li> <li>【野菜】10cm角やスティック状などにしてやわらかく煮る。</li> <li>【汁物】味噌汁・野菜スープ・ポタージュなど</li> <li>【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(薄皮をむいてく形に切る)、バナナなど</li> </ul> </li></ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>※奥歯が生えそろうまでは、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て。</li> <li>●歯さ: 乳歯で噛めるくらい大人よりはやわらかめが目安。</li> <li>●大きさ: 手づかみ食べするものはスティック状にする。手づかみしにくい料理は、スプーンに乗せやすい大きさ・長さで切る(輪切はフォークを使用)</li> <li>【野菜】 <ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・パン…手で持ちやすいように切る</li> <li>・輪切…スパゲティや焼きそばなど(輪の長さは10cm位)</li> </ul> </li> <li>【魚・肉・豆腐・鶏卵・牛乳・乳製品】 <ul style="list-style-type: none"> <li>・魚…煮魚・ムニエル・天ぷら・フライなど</li> <li>・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</li> <li>・豆腐…煮豆腐や豆腐ステーキなど</li> <li>・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)</li> <li>・牛乳…シチュー・グラタンなど</li> <li>【野菜】10cm角やスティック状などにしてやわらかく煮る。</li> <li>【汁物】味噌汁・野菜スープ・ポタージュなど</li> <li>【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し形に切る)、バナナなど</li> </ul> </li></ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>※奥歯が生えそろうたら徐々に大人と同じ食品、固さにしていく。</li> <li>●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、噛む回数多くするなどの工夫が必要</li> </ul>				
食べにくい食材と対応例	<ul style="list-style-type: none"> <li>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、ウインナーなどがそろっていないと噛みにくいものは使用しない。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>●弾力性や繊維が強い食材 <ul style="list-style-type: none"> <li>・こんにゃくやく白滝→1cmに切る(こんにゃくはすべてこんにゃくに作る)</li> <li>・ソーセージ→縦半分切って使用</li> <li>・えのき、しめじ、まいたけ→1cmに切る</li> <li>・エリンギ→縦横に断面に1cmに切る。水菜→1cmから1.5cmに切る、わかめ→細かく切る</li> </ul> </li> <li>●乾燥しやすいもの <ul style="list-style-type: none"> <li>・もち、こんにゃくゼリー、白玉団子、硬いおやつ類→この時期には与えない</li> <li>・形状(球形)が危険な食材(ブトマド、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。</li> </ul> </li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>●嚥下を吸収して飲み込みづらい食材 <ul style="list-style-type: none"> <li>・噛むときにむくむく白濁→1cmに切る(こんにゃくはすべてこんにゃくに作る)</li> <li>・ゆで卵→細かく、他の食材と混ぜて使用する</li> <li>・煮魚→やわらかし→しりしり仕上げするように煮込む。必要な場合は片栗粉などでとろみをつける</li> <li>・のりごは(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</li> <li>・ごはん、パン、餅、ふかし芋、焼き芋、カステラなど→水分を摂ってのどを潤してから、粘り込みすぎず、よく噛んで食べる。</li> </ul> </li> </ul>				

# 1歳5～6か月頃～(食具食べ機能獲得期)

1歳			
5-6か月	7-8か月	9-10か月	11-12か月



・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、食べ物の大きさや固さに適した食べ方が身についてくる。



## 支援の例

- ・ 自分からスプーンを持つのを待つ。下握り持ち、遊び持ちの時は介助用スプーンで介助する。
- ・ ①スプーンですくう練習→②手づかみ食べを進める。
- ・ スプーンに乗りにくいものは混ぜくだいてあげる。
- ・ スプーンを持たない方の手はテーブルまたは深皿の外側に軽く添えさせる。

・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。



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ないように注意していく。  
 スプーンが上手になってから、フォークは使う。←フォークにさした食物は、口唇でなく前歯や乳臼歯で掬り込む動きになりやすく、食物が口の奥に入ると誤嚥の危険性が高まる。



ボール部

把柄 (はへい) 部

自食用



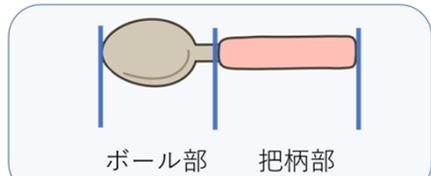
幼児期

離乳初期

介助用

# スプーンを使用する際の視点①ボール部の大きさ

スプーンのボール部・把柄部

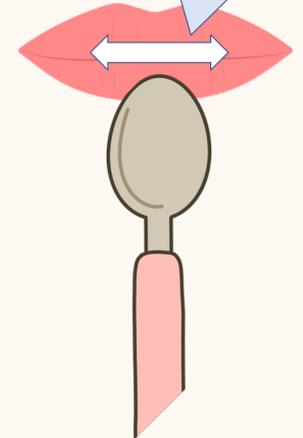


口唇幅に対してスプーンのボール部が大きすぎると、捕食時に口唇に力が入らず、ボール上の食物を摂り込むことが困難

摂り込むときに入らない分を手で押し込み、一口量が多くなる  
←口のなかで処理(咀嚼する)前に飲み込もうとする。



口角間距離  $2/3$  程度

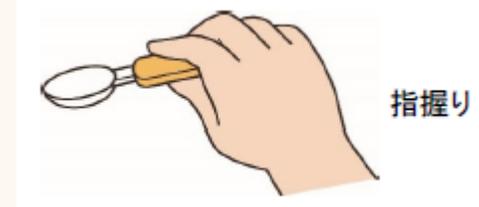
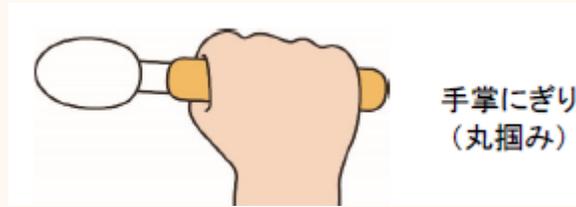
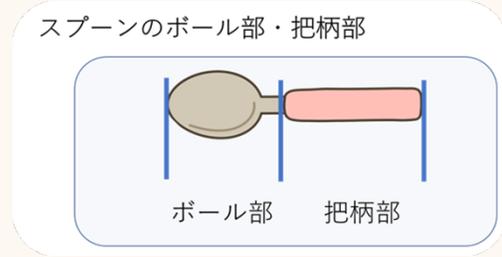


ボール部が小さすぎると、捕食時に上下唇の巧緻性が必要となり、口の奥まで入り込むこともある。

<https://www.youtube.com/watch?v=yVy58MA6vUI&t=406s>

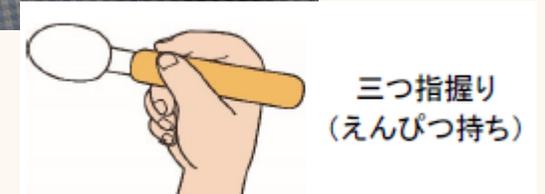
山田裕之：食べることと窒息の関係in:田村文誉ら：子どもとその口腔の診かた 口腔機能発達不全に向き合うための視点.医歯薬出版.2021. p 26  
倉本絵美ら：スプーンの形態が幼児の捕食動作に及ぼす影響—ボールの幅と把柄部の長さの検討—.小児保健研究61 (1) : 82-90 (2002) 47

# スプーンを使用する際の視点②把柄部の太さ



[https://www.youtube.com/watch?v=ckyXJZ\\_UWi0](https://www.youtube.com/watch?v=ckyXJZ_UWi0)

手づかみ食では指先を使うことができていますので ③三指握り(えんぴつ持ち)で食具(スプーン)を握ることができると考えられるが、把柄部が太すぎるため、①手掌握り、②指握りで握っている。←把柄部がちょうどよい太さの食具を提供することで、より高度な持ち方が可能となる。



## 2歳頃(食具食べ機能獲得期)

2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



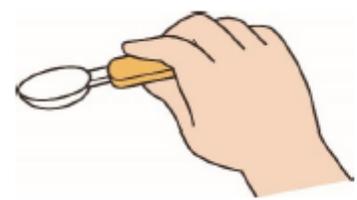
・前から4番目の歯まで生えそろう。

第一乳臼歯が上下で噛み合うようになる。



第一乳臼歯は噛む面が少ないため、すりつぶしはうまく出来ない＝食べにくい食品が多い  
支援の例

- ・噛みつぶす程度で飲み込みやすくする食べ物で咀嚼の発達を促す。いろいろな食品に親しみ、食べたいもの、好きなものが増えるように、食品の種類や調理方法、味付けを工夫する(食べ慣れた物、好きな物を中心にしながらか新しい物をさりげなく進める)。
- ・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。



指握り



前から取り込む



三つ指握り(えんぴつ持ち)

スプーンを上手に口まで運べるようになってきたら、三つ指握りを伝える。



背もたれ

足底が床につかなければマット等を入れて調節する

## ガイドに記載されている食べにくい食材と対応例(1～2歳)

### ●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 →縦半分に切って使用
- ・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

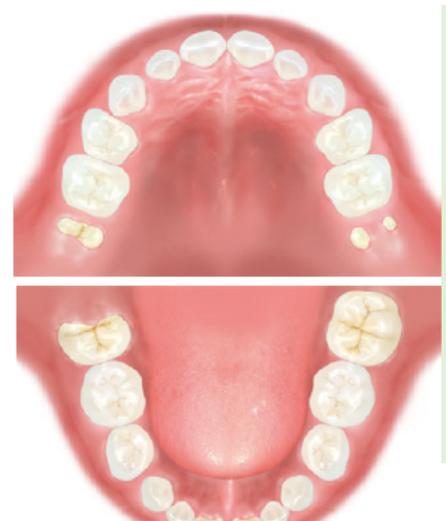
- ・鶏ひき肉のそぼろ煮→片栗粉でとろみをつける
- ・ゆで卵→細かくし、他の食材と混ぜて使用する
- ・煮魚→やわらかくしっとり仕上がるように煮込む・必要な場合は片栗粉などでとろみをつける
- ・のりごはん(きざみのり)→きざみのりを、かける前にもみほぐし細かくする
- ・ごはん、パン類、ふかし芋、焼き芋、カステラなど→水分を摂ってのどを潤してから、詰め込みすぎず、よく噛んで食べる。

## 3～6歳頃(食具食べ機能獲得期～完成期)

3歳	4歳	5歳	6歳
----	----	----	----



・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。

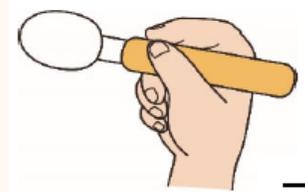
- ・大人と同じものを(特に固いものや繊維の多い食品)を食べるときは、一口量を小さくする、噛む回数を多くするなど工夫が必要。
- ・家族や仲間と一緒に食に関わる機会を増やす。

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

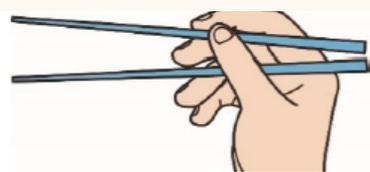
お箸が上手に使えるようになる  
 (目安は5, 6歳)

・いろいろな食材、固さを試し、奥歯をしっかり使って噛む練習をする。

・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。



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。

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。

# 咀嚼回数ランク表

咀嚼回数ランク表 (Chewing Count Ranking Table) showing 142 food items categorized by chewing count (1-10) and food type (穀類, 肉類, 魚介・藻類, 卵・乳類, 豆・いも類, 野菜類, 果実・菌実類, 菓子類).

## 咀嚼回数ランク表について

### 使い方のポイント

- ① 大切なことは「ゆっくりよく噛んで食べること」
- ② ランク5以上の食品も意識的に食事に取り入れましょう

#### ▼ランクと噛む食材の目安

ランク5-10	よく噛む食材
ランク3-4	噛む食材
ランク1-2	あまり噛まない食材

一つの目安として  
ランクを活用しましょう

厚生労働省が提唱する「噛ミン30」は一口30回以上噛むことを呼び掛けています

- ③ 異なるランクの食品を組み合わせ、様々な噛みごたえの食品を食べることで食事をよりおいしく味わえます

### 咀嚼回数ランク表の概要

- ① 食品10gあたりの咀嚼回数を示しています  
\*先行研究 (坂ノ下典正, 2020) を参考に咀嚼回数を計測
- ② 調理方法(生、茹で、炒め等)で咀嚼回数が変わるため、同じ食品も複数掲載しています

和洋女子大学柳澤幸江、(株)ロッテ、キューピー(株) 共同作成 (2022)

「咀嚼回数ランク表」は、計142品目の咀嚼回数を10段階にランク付けしたもの

調査方法: 噛む回数が平均的な被験者を選抜し、現在日常的に食べられている食品をそれぞれ各10gとりわけて、10gあたりの咀嚼回数をビデオ観察法で測定

和洋女子大学 柳澤幸江, (株)ロッテ, キューピー(株) 共同作成2022年

「一口30回が適切である」という通説は、30回咀嚼した際に食品の粒度が嚥下に適した分布となり、安定した食塊になり誤嚥のリスクが低減するためとの説がある。

山田好秋. 一口30回咀嚼の根拠. 日咀嚼誌. 2015;25:47-53.

Q10. よく噛まない、食物を口に詰め込んで丸のみしてしまう子どもには、どのような原因が考えられるでしょうか？

A10.

- 一口量が適切か確認する

一口量が多いと噛みづらく、そのままのみ込んでしまうこともあるので、一口量を少し減らして、口の中の食べ物を全てのみ込んでから、次の一口を食べるようにしましょう。

- 歯の萌出状況にあった調理形態にする

よく噛まない場合は、歯の萌出状況にあった調理形態であるか確認しましょう。乳臼歯ですりつぶせる固さなのか、逆に軟らかくて噛む必要がなく飲み込んでいる場合もあります。乳臼歯の生え始めや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こともあるため、よく口の中を観察しましょう。

☞ 支援ガイド資料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」

- 早く食べるように急かすことを控える

詰め込みは、早く食べるように急かしたり、他のきょうだいなどとの取り合いになるような状況でも起こりやすいため、食事環境についても配慮しましょう。

- 食べにくい様子がないか確認する

食べにくい食事は、食べる意欲を減退させ「口の中にためる」「丸のみ」などの問題に繋がりがやすく、調理形態を適切な大きさ・固さに調整することが大切です。歯の萌出状況や調理形態に問題がない場合は、咬み合せや口腔機能に問題があることがあるため、かかりつけ歯科医に相談してみましょう。

☞ 日本小児歯科学会編. 乳幼児の口と歯の健診ガイド 第3版. 医歯薬出版. 2019

☞ 日本歯科医学会. 小児の口腔機能発達評価マニュアル. 平成30年3月1日発行

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

Q11. 箸をなかなか上手に持つことができません、どうしたらよいでしょうか？

A11.

● **子どもが扱いやすい箸を準備しましょう**

スプーンやフォークを三つ指握り(鉛筆持ち)で持つことが可能になると箸を持たせることができます。子どもにとって扱いやすい箸の長さは、手のひらの長さ(手首から中指の指先までの長さ)より2~4 cm長い箸とされています。

● **正しい箸の持ち方を教えましょう**

上(奥)の箸は鉛筆のように持たせ、箸と箸の間に中指が入るようにします。親指は伸ばしましょう。下(手前)の箸は親指の根本と薬指の爪の横で支えるようにします。最初は正しい持ち方をする子どもは少なく、握り箸(手全体で握る)やクロス箸(親指, 人差し指, 中指, 薬指で持つようになっているが、箸は交差している)がみられます。

● **箸の動かし方の練習を遊びに取り入れましょう**

① お箸を持つ反対の手で下(手前の箸)を支えさせ、支えたまま動かさないようにします。

② 親指と人差し指, 中指で上(奥)の箸だけを上下(前後)に動かす練習をしてみましょう。

子どもが自分でやってもうまくいかない時には、大人が下の箸を支えて上の箸の動きを教えてもよいでしょう。

③ ①②ができるようになれば、器などにスポンジや豆などを入れ、箸で挟んで(つまんで)、別の器へ移動させ、離す練習をしてみましょう。箸の動かし方が発達するのは4~5 歳過ぎ頃で、さまざまな大きさ、形、固さの食物を挟む経験を通して少しずつ上達していきます。

● **遊びの中に、手指の発達につながる動きを取り入れましょう**

いろいろなサイズのシールをはがして紙に貼り付ける、新聞紙・チラシをちぎる、折り紙、洗濯ばさみで紙や布などを挟む、トング遊び、1~5 の指の形をつくるなど手指を使った遊びを取り入れましょう。

☞ 笹田哲. 気になる子どものできた！が増える3・4・5歳の体・手先の動き指導アラカルト. 中央法規出版. 2013

☞ 大岡貴史他. 箸の操作時の手指運動についての三次元的観察 —箸の操作方法と手指運動の関連について—. 小児保健研究 68(4)446-453. 2009

〔保護者への個別対応〕

Q12. 手づかみ食べをして前歯を使ってかじり取る練習をさせたいと思いますが、持ちやすいようにスティック状に切っても、自分で食べようとしません。子どもの手に持たせても、なかなかかじり取ってくれないのですが、どうしたらいいのでしょうか？

A12.

- 大人が手を添えて子どもにかじり取る経験をさせる

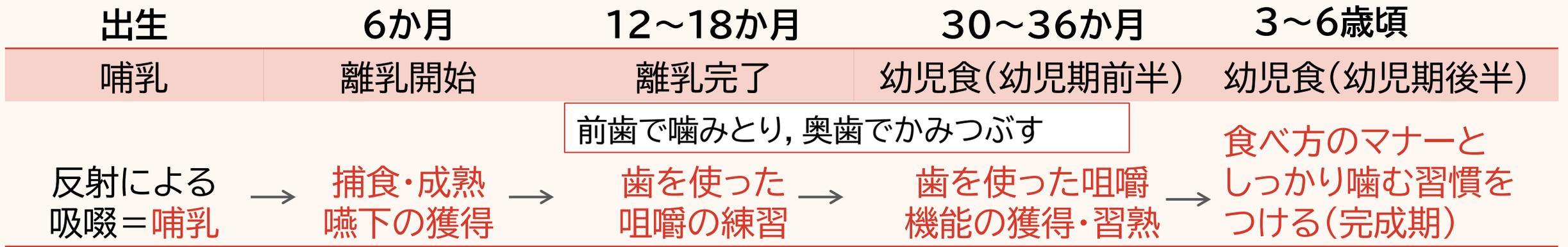
食べ方がわからないのかもしれませんが。食べ物を子どもの口元に持っていったり、食べ物を持った子どもの手に大人が手を添えて口元に持っていたりして、かじり取りを何度も繰り返すと、自然にかじり取る方法を学ぶことができます。

- 大人が目の前で食べ物をかじり取る様子を見せる

子どもが真似できるように、大人が目の前でかじり取る様子を見せるのもよいでしょう。

1. 幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援ガイド【確定版】(2022)
2. 教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン【事故防止のための取り組み】～施設・事業所向け(2016)
3. こども家庭庁:令和6年度 子ども・子育て支援調査研究事業 教育・保育施設等における 食事中の誤嚥事故防止対策に関する調査研究事業 報告書(2024)啓発資料
4. 向井美恵:乳幼児の食べる機能の気づきと支援(医歯薬出版株式会社)(2013)
5. 厚生労働省:授乳・離乳の支援ガイド(2019年改定版)
6. 堤ちはる監修:あんしん, やさしい離乳食オールガイド(新星出版社)(2019)
7. たまひよ新基本シリーズ:初めての幼児食(ベネッセコーポレーション)(2016)
8. 日本健康・栄養システム学会監修:子どもの「食べる楽しみ」を支援する(建帛社)(2018)
9. 子どもの食事研究所:CK式 保育所の子どもの食事の進め方
10. 堤ちはる, 土井正子編著:子育て・子育てを支援する子どもの食と栄養(萌文書林)(2021)
11. 日本歯科大学口腔リハビリテーション多摩クリニック:子どもとその口腔の診かた 口腔機能発達不全に向き合うための視点(医歯薬出版株式会社)(2021)
12. 乳児の食べる機能の発達と成長・発育(DVD)第2巻 摂食動作の発達(メディアパーク)

# 幼児期における口腔機能(食べる機能)・行動の発達



[http://www.jpds.or.jp/content/s/main/faq/faq\\_02.html#faq\\_a0107](http://www.jpds.or.jp/content/s/main/faq/faq_02.html#faq_a0107) 日本小児歯科学会ホームページ



下の前歯が生える (6~7ヶ月)



1歳ごろの口の中



奥歯がはえ始める (1歳3ヶ月~)



乳歯が生えそろう (2歳半~3歳)

写真引用 令和6年 さいたま市乳幼児期における食育取組事例集



乳汁を吸う



食べさせられる



自分で(自立して)食べる



食具を使って自分で食べる + 集団で食べる