

お悩みカイケツ

Q & A

Q1

早食い、丸のみをしている気がします。大丈夫でしょうか？

A

口の奥に放り込むような食べ方をしている場合は、前歯で自分の口に合った一口量をかじりとらせるとよいでしょう。口に入る食べ物の固さや量を感じとることができ、かむ動きが引き出されます。

早食いせざるをえないような環境（急かされる、きょうだいなど取り合いになるなど）の場合は、心身ともにリラックスして食事ができる環境を整えてあげることが大切です。



Q2

食べ物を口にためてなかなか飲み込みません。心配ないでしょうか？

A

食べる意欲がある場合は、食べ物の形・固さが発達に合っていない可能性があります。まだ、大人と同じくらいの力までは身につけていないので、食べられる形・固さの食べ物を食べさせ、少しずつ機能を伸ばしていきましょう。

食べる意欲がない場合は、おやつやジュースなどで常に満腹状態の可能性もあります。外遊びや友だちとの遊びをとおして適度に運動させ、自然に空腹感を味わえるような生活リズムをつくりましょう。

Q3

クチャクチャ音を立てて食べます。どうすればいいですか？

A

口を閉じずに食べていることが考えられます。口を閉じて食べるよう促しましょう。普段から口呼吸を行っている可能性もあります。鼻がつまっている場合は耳鼻科にかかりましょう。また、唇を使う遊び*を行い、口を閉じる筋肉を鍛えるとよいでしょう。*内面参照



クチャクチャ

PHE23-17

よくかめるお口の育て方

よくかむ習慣をつけると、味覚が発達する、言葉の発音がはっきりする、脳の発達がよくなる、むし歯や歯肉炎を防ぐなど、よい効果がたくさんあります。

普段の食事の際に以下のポイントに気をつけて、よくかめるお口を育てていきましょう。



よくかむ習慣をつける

ポイント

前歯を使おう！

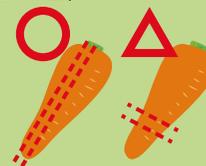
前歯で自分の口に合った一口量をかじり取ることで、かむ動きが引き出されます。

※全て一口サイズにせず、お子さんの口より大きいサイズの食べ物も用意しましょう

かみごたえのあるものに挑戦！

かみごたえのある食べ物をプラスしましょう。(茹でたにんじん、トースト、おやきなど)

※野菜を繊維にそって切ることでかみごたえがアップします



楽しく食べよう♪

空腹感が感じられるよう生活リズムを整え、家族で楽しみながら食事をしましょう。

※「どんな音がするかな？」「いい匂いがするね！」などの声掛けをし、五感で味わう食習慣をつけるのもオススメです

大人がお手本

子どもは大人が食べる様子を見て食べ方を学習します。

口を閉じて、ゆっくり、よくかんで食べるお手本を見せましょう。

飲み物のタイミングに注意

流し込む習慣をつけないために、食事中飲み物は控えましょう。よくかまないで、お茶と一緒に流し込むような食べ方に注意しましょう。



名古屋市

かむ筋肉を育てる 姿勢

垂直よりやや前傾した姿勢が保てるようにしましょう

※猫背にならないよう注意！

机は肘が直角にのる高さにしませう

机とお腹の間はこぶし1つぶんを目安にイスを置きましょう



足の裏が床にしっかりとつくとかむ筋肉が働きやすくなります

お口をしっかり閉じよう

口をしっかり閉じて食べることによって、食べこぼしを防いだり、飲み込みや発音などの機能が育ちやすくなります。

以下のことにあてはまる場合は、口が開いていないかチェックしましょう。鼻づまり、扁桃腺肥大などがある場合は、耳鼻科を受診することも大切です。また、口を使う遊びを普段の生活に取り入れるとよいでしょう。

お口が開いている子の特徴

出っ歯、前歯がかみ合わないなどかみ合わせが悪い

風邪をひきやすい

姿勢が悪い(猫背)



唇が乾燥しやすい

唇がひきしまっていない

お口を使って遊ぼう♪

以下の遊びは、鼻呼吸ができているか確認してから行うのがおすすめです。口を閉じ、鼻を片方ずつ押さえ、押さえしていない側にティッシュを近づけて揺れるか確認してから行いましょう。こちらは鼻呼吸の練習にもなります。

唇を使う

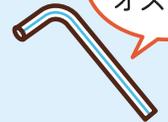


シャボン玉

ラッパのおもちゃ



細いのがオススメ



ストローで吸う・吹く

舌を使う



あっかんべー

口の周りを全て使う

顔じゃんけん

グー

チョキ

パー

ぶくぶくうがい



歯みがきも頬や口周りの刺激になるよ！

