

食育

— 歯科からのメッセージ —



＋ 「食育」における歯科の役割 ＋

食事をする為の健康な歯を作る、保つことを知ってもらう

各世代ごとの食育からみた歯科への関り方を広める

よくかむことの大切さを知ってもらう

歯の役目を知ってもらう

子どもに「なんでたくさんかむの？」と聞かれたら あなたはなんと答えてあげますか？

1 食生活の変化があごの成長を止めている？

2 子どもの成長とあごの発育

3 お子さまを観察してみましょう

食べ方について
お口の様子について

4 よくかむ効果は、こんなにたくさん！

『ひみこのはがい〜ぜ』

5 ライフステージに応じた、口の健康と食べる機能

6 かむかむ度 UP！ かむかむクッキングのポイント

7 なにげないところにトレーニングあり！

8 気づきのポイント

9 プロケアトレーニング（MFT：筋機能療法）



※権利者の許可なく複製・転載・引用等を禁じます。

1. 食生活の変化があごの成長を止めている？

子どもによくかむ習慣をつけてもらうには、普段の食生活から見直していく必要があります。根菜類が食事の中心だった戦前に比べ、現代の食事はファストフードやインスタント食品、またハンバーグやオムライス、スパゲティなど、あまりかまずに飲みこめてしまうものが中心です。

食生活の変化とかむ回数について調べた結果、戦前に比べ現代ではかむ回数が半分になっていることがわかっています。

「かむ」・「おいしい」と感じることは、生きる意欲の源です

「五感」でおいしく食べましょう

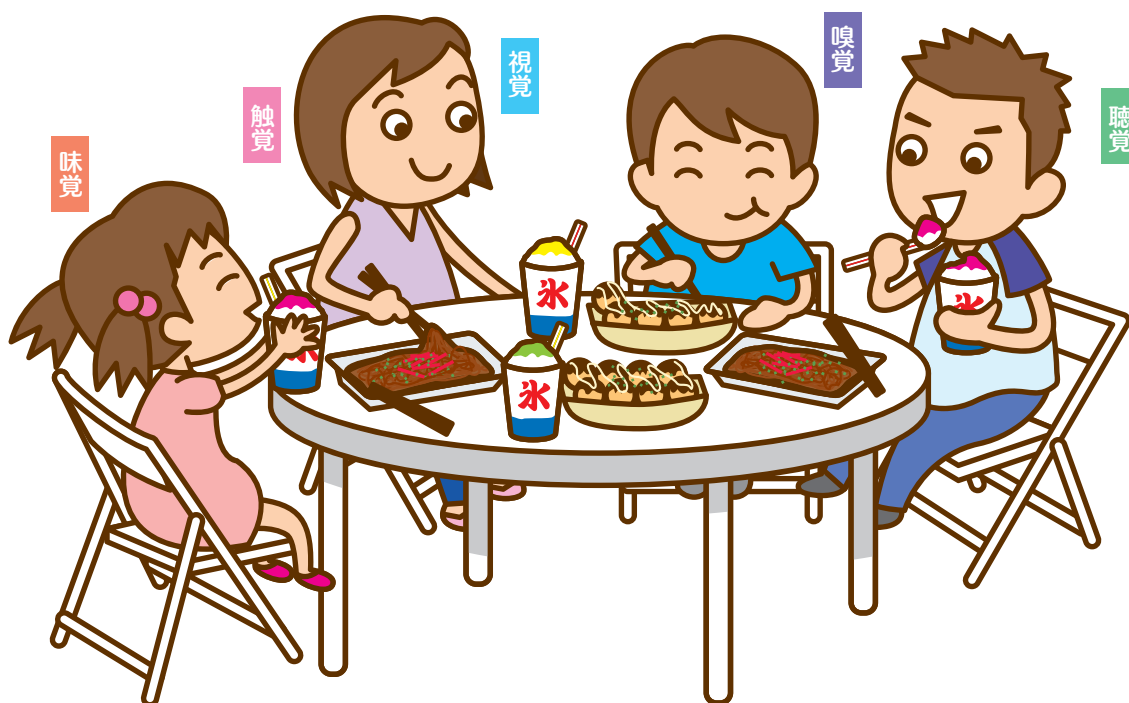
視覚

嗅覚

触覚

味覚

聴覚

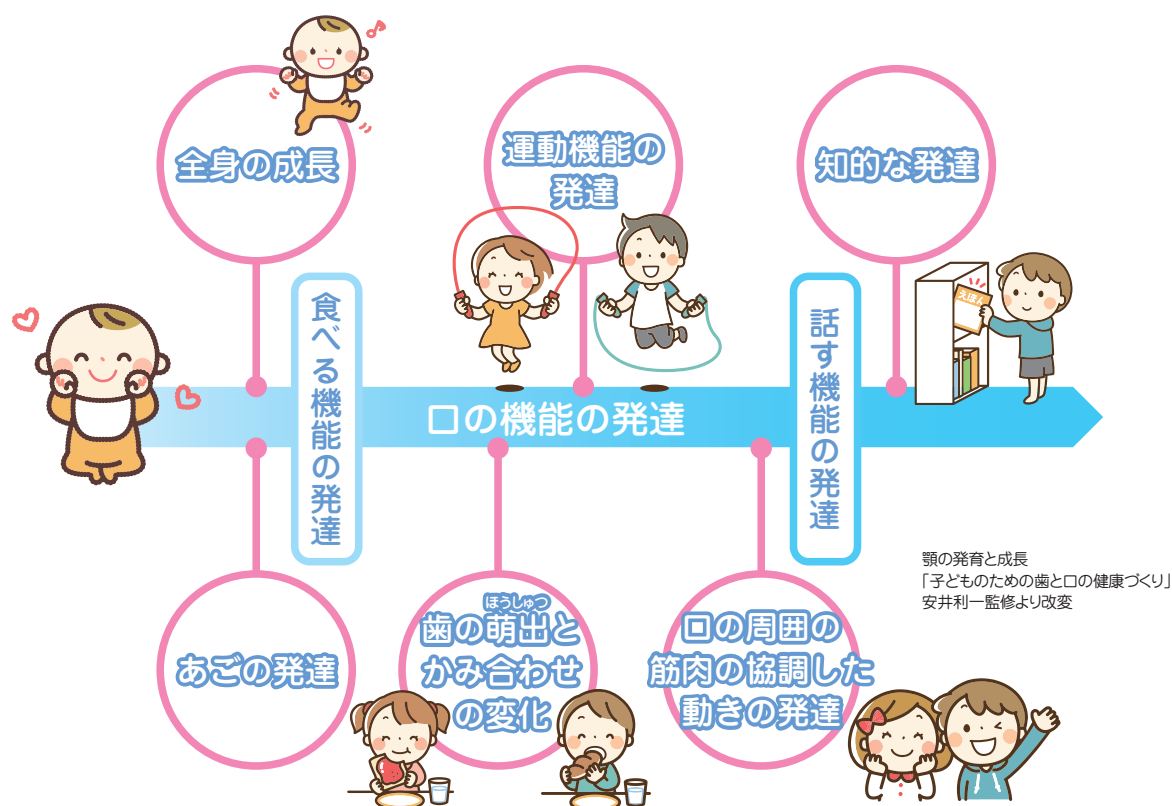


よくかんで、あごを発達させる楽しい食生活♪

2. 子どもの成長とあごの発育

かみごたえのある食べ物をよく咀嚼^そすると、脳の発育を活性化して口、あごの正常な発育を促し、運動能力や身体のバランスを向上させます。
健康な歯でよくかんで食べることが、育ち盛りの子どもにはとても大切です。

あごの発育と成長



✓ 大切な乳歯の役割

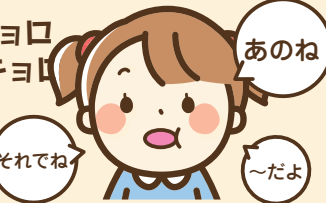
真珠のような可愛らしい歯が赤ちゃんの口の中に見えると、親はとても感動しますね。一生のなかで乳歯を使う期間は約 10 年で、人生 80 年とするとたった 1/8 です。しかし、**この 10 年間に乳歯はたくさんの大切な役割を果たします。**

- よくかめると、運動能力が発達していきいきと元気な子どもに育ちます。
- よくかめると、あごが正常に発達し、きれいな歯ならびをつくります。
- きれいな歯ならびは、正しい発音を育てます。
- 健康な乳歯の下で、健康な永久歯が育ちます。

3. お子さまを観察してみましょう

〈食べ方について〉

こんな食べ方は注意が必要です～子ども達に比較的に多く見られる傾向のものです～

1 食べ物をほとんどかまずに飲み込んでしまう。  ゴクン... 奥歯でかむことができない (知らない)	2 食べ物をほとんどかまずに水などで流し込む。  食べ物がかみこめないので飲みこめない	3 口を開けたままクチャクチャとかむ。  クチャ クチャ クチャ クチャ お口を閉じる力が弱い
4 前歯だけでかみ、食べ物を口の中にため、なかなか飲み込まない。  それぞれの歯の役目・舌の役目があります	5 かむことにすぐ疲れてしまう。  食に興味がない	6 かむこと(食べること)に集中できない。  キョロ キョロ あのね それでね ～だよ 食事中テレビをみていませんか？



食べる姿勢チェック！ 意外と見落としがちな姿勢

正しいかみ方とは

- ・かみごたえがあるもの、繊維性のものを奥歯でしっかりすりつぶすことができる。
- ・左右の回数を均等にかむ。
- ・唇を閉じてしっかりかむ。
- ・唇をしっかりと閉じてかむ。
- ・イスに座って足を床につける。

姿勢、足の安定さで咬合力(かむ力)も大きく変わってきます

お子さまにこんなことしていませんか？

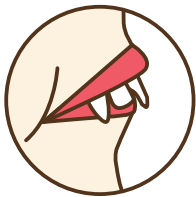
- ・つついなんでも一口サイズにしてあげていませんか？
- ・好きなものばかりの献立、軟らかい物ばかり。
- ・『さっさと食べなさい！』なんて言ってませんか？
- ・まず、食べ方を観て気づくことが大切です。
- ・もし、うまくかめないお子さんだったとしても、身近な簡単な練習や生活習慣の見直しで改善されていきます。かかりつけの先生にも相談なさってください。
- ・硬いものや食物繊維が多いものはかみ応えがあり、自然にかむ回数が増えます。その時にお口を閉じて食べるようにしましょう。

〈お口の様子について〉

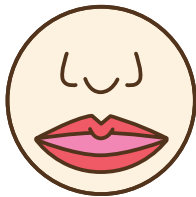
以下のことがあったら、お口の周りの筋肉の機能改善は必要です

1. いびき
2. 歯ぎしりをする
3. 指をしゃぶる
4. 爪をかむ
5. 下唇をかむ
6. かみしめをする
7. 無意識の時に口を開けている（口呼吸）
8. 頬杖をつく
9. 姿勢が悪い
10. 下あごを突き出す
11. 話し方が気になる
12. タ音・サ音が聞き取りにくい
13. 話している時に舌が口から覗いている

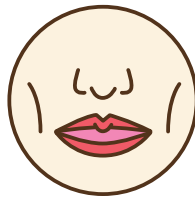
歯並びに影響がでるくせ（習癖）



口唇かみ



口呼吸



頬の吸い込み



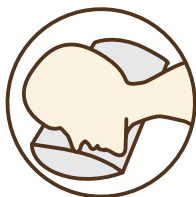
指しゃぶり



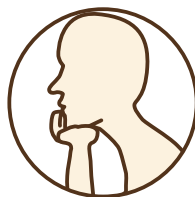
舌突出



猫背



うつ伏せ寝

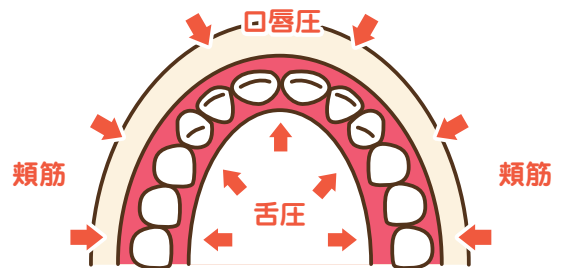
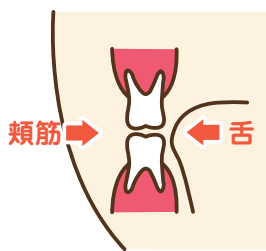
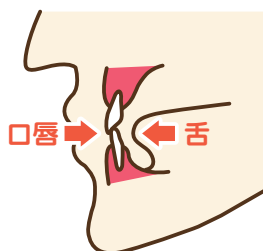


頬づえ



片がみ

〔歯並びを維持する力：ニュートラルゾーン〕



歯は、口唇や頬などのお口の表側からの圧力と、舌の裏側からの圧力が中立するところに並びます（ニュートラルゾーン）。

どちらかの圧力が強いと歯が押されて動いて行きます。

歯並びが正しい位置でいるためには、力の均衡が保たれているのが大切です。

ほっぺたの力（頬筋）、口輪筋（口唇圧）が強すぎて舌が弱いと歯並びが狭くなったり傾斜したり凸凹の原因になったりします。

逆に、内側からの舌の力が強く、お口がポカーンと開いていると歯は、押されて出っ歯やすきっ歯の原因になってしまいます。

お子さまの歯は大丈夫？

チェック表で確認してみましょう

START

お口の悪習慣

- ・頬杖
- ・指しゃぶり
- ・タオルしゃぶり
- ・ガーゼしゃぶり
- ・吸唇癖・咬唇癖
- ・口唇なめ
- ・おしゃぶりの常用
- ・舌突出癖
- ・口呼吸
- ・爪かみ
- ・お口ポカン

1つでもある

1つもない

かみ合わせ

悪い

良い

悪習慣

やめない

やめる

悪習慣

やめない

やめる

かみ合わせが
悪くなる

(かめない子)
改善が必要な
成長発育

かみ合わせ

悪い

良い

食物に対して

かまない

よくかむ

食物に対して

かまない

よくかむ

(かまない子)
要注意

(よくかめる子)
よい成長発育

4. よくかむ効果は、こんなにたくさん！

食べ物のおいしさはよくかんで味わうことで感じられるものです。おいしいと感じる心が食欲を生み、子どものからだをつくります。「咀嚼」「歩行」「呼吸」にかかわる神経回路は、脳にプログラムされた生きるための重要な運動であることが明らかにされています。

ひみこのはがい〜ぜ

ひ

肥満予防

肥満中枢が刺激され、
太り過ぎを予防。

は

歯の病気予防

唾液の分泌で歯の汚れ
をきれいにする。

み

味覚の発達

かんでわかる
食物の味。

が

がん予防

唾液の分泌で発がん
物質の毒性を弱める。

こ

言葉の発音 はっきり

口の機能が発達
し、はっきり発
音できる。

い

胃腸快調

胃の働きがよくな
り、消化吸収がさ
れやすい。

の

脳の発達

血流量の増加で、エネルギーの
補給や記憶物質の増加。

ぜ

全力投球

心身が健康になり。
力一杯に遊んだり、
仕事したりできる。



日本学校歯科医会
(第61号より)

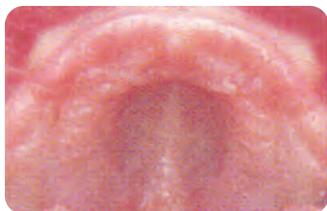
ひみこのはがい〜ぜ

5. ライフステージに応じた、口の健康と食べる機能

歯の生え方 — 舌の動き — 食べ物 — 食べ方 — 運動機能の発達

哺乳期

舌飲み期(0~4か月頃)



歯が生える前

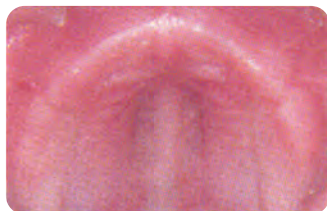
前後運動のみ

意識的にものをつかむ

開始期

口唇食べ期

ゴックン期(5~6か月頃)



歯が生える前

前後運動+上下運動
が加わる

粘度が均一
トロトロ状、ベタベタ状



なめらかに潰した物を
口を閉じてスプーンから
ゴクンと飲み込める
**口唇が閉じるのを
待つこと**

首がすわる
寝返りをする
手を出してものをつかむ
いろいろなものを
なめたがる

舌食べ期

モグモグ期(7~8か月頃)



歯が生えはじめる

前後運動+上下運動
が可能

豆腐、プリン状のもの
水分にはとろみをつける



舌と上あごでつぶせるくらいにしてね

舌で押しつぶし
口をモグモグさせて
食べさせる
**食べ物を舌と上あごで
「モグモグ」**

座位 這う：ハイハイ
手を出してものをつかむ
自分で食べようとする
(食への興味)
コップから飲む

**口唇が閉じるのを
待つこと**

3才までね

○下唇にスプーンをおいて唇ではさむまで待ちましょう。流し込みはしないように、一口ずつ「ゴックン」を待って、次の一口を入れましょう。

○指しゃぶり・おもちゃなめは口の感覚・舌の機能を発達させるために必要です。なめても安全なものをそろえましょう。

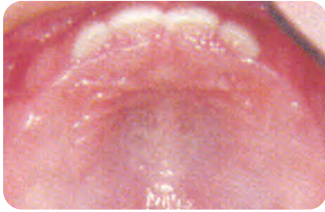
Point

母乳を十分に与えましょう。母乳を与えている時は、赤ちゃんとの対話の時間です。

月齢はあくまでも目安ですので、お子さまにより時期は異なります。

歯ぐき食べ期

カミカミ期(9~11か月頃)



上下前歯が生えて奥歯の
歯ぐきが膨隆してくる

前後運動+上下運動
+左右運動

歯ぐきでつぶせる
前歯でかみきれ



歯ぐきでかめるくらいにしてね

唇を閉じて
口を動かして「カミカミ」
歯ぐきで押しつぶして
食べられる

つかまり立ち
指先でものをつまむ

手づかみ食べ期

(1才~2才頃)



上下前歯が生えそろう
第1乳臼歯が生えはじめる

前後運動+上下運動
+左右運動

前歯でかみきる
奥歯でつぶせる



手でつかめて、前歯でかみ切れる大きさと、
歯ぐきでもつぶせる硬さにしてね

乳臼歯が生えるので
咀嚼の練習
食べることに興味をもつ

つたい歩き(1才)
走る(1才半)
親指と他指の指先でつまむ

手づかみ食べ

歯食べ期

カチカチ期(2~3才頃)



第2乳臼歯がかみあう

さらに左右運動が可能

小さいもの、大きいものなど
いろいろなもの



歯が生えるにしたがって
咀嚼機能が完成
奥歯でしっかりとかむこと

足を交互に出して階段を上がる
片足で2、3秒立つ

直線を引く
丸を書く

こぼさないで一人で食べる
食具を上手に使う

自分で食べる意欲を
大切に

- 自分の手やスプーンフォークなどを床って食べる練習をしながら前歯でかみ切り、奥歯ですり潰すという歯をつかった咀嚼の仕方を覚えていきます。
- 自分の一口量の感覚は唇でとらえて、前歯でかみ切らないとわかりません。できるだけ自分で食べようとする意欲を育てましょう。

Point

食べ物の大きさ、硬さの情報は、主に臼歯歯根膜にある圧受容器から脳に送られ、咀嚼の力や回数が調整されます。

離乳食レシピ

ゴックン
期

口唇食べ期 (5~6か月頃)

にんじんのミルク煮

★材料

にんじん…適宜 水…小さじ1
粉ミルク(規定量の湯で溶いたもの)…大さじ3

★作り方

- ①にんじんは皮をむきすりおろして小さじ2を用意し、耐熱容器に入れて、水、を加えてラップをかけ、電子レンジで約40秒加熱する。
- ②小鍋に①と粉ミルクを入れて混ぜ、弱火でひと煮立ちさせる。

さつまいもときな粉のトロトロ

★材料

さつまいも…30g きな粉…小さじ1

★作り方

- ①さつまいもは皮をむいて刻んでやわらかくゆで、すり鉢でなめらかにすりつぶし、湯適量でトロトロにのばす。
- ②きな粉を加えてよくまぜる。粉っぽさが残らないように気をつける。

舌食べ期 (7~8か月頃)

モグモグ
期

にんじんのりんご煮

★材料

にんじん…4.5cmの厚さの輪切り1枚
りんごジュース…1/2カップ プレーンヨーグルト…小さじ2

★作り方

- ①にんじんは皮をむき、みじん切りにする。
- ②小鍋にりんごジュースと①を入れ、やわらかく煮る。
- ③よく冷ましてから器に盛り、ヨーグルトをのせる。

さつまいもとりんごのきんとん

★材料

さつまいも…45g りんご…20g

★作り方

- ①さつまいもは皮をむいて角切りにし水からゆで、途中で皮をむいて刻んだりんごを加え、やわらかくなるまでゆでる。
- ②ゆでたさつまいもとりんごをたべやすくつぶす。

カミカミ
期

歯ぐき食べ期 (9~11か月頃)

にんじん蒸しケーキ

★材料

にんじん…適宜 溶き卵…1/2個分
ホットケーキミックス…大さじ3

★作り方

- ①にんじんは皮をむき、すりおろして大さじ2を用意する。
- ②溶き卵に、①とホットケーキミックスを加えて混ぜる。
- ③アルミカップなどの型に入れ、湯気の立った蒸し器に入れ、強火で約15分蒸す。

さつまいもの蒸しパン

★材料

さつまいも…40g 牛乳…大さじ4
ホットケーキミックス…大さじ4

★作り方

- ①さつまいもは皮をむいて小さい角切りにし、牛乳とホットケーキミックスを加えてよくまぜる。
- ②耐熱の器にラップを敷いて①を流し込み、電子レンジで2分ほど加熱し、中まで火を通し、一口大に切り分ける。

歯食べ期 (2才~3才頃)

カチカチ
期

やわらかきんぴら

★材料

にんじん…3~4cmの厚さの輪切り1枚
サラダ油…少々 しょうゆ…1滴 すりごま…少々

★作り方

- ①にんじんは皮をむき、短めのせん切りにして、水からやわらかくゆでる。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①をさっと炒め、しょうゆをたらす。
- ③器に盛り、すりごまをふる。

さつまいものそぼろ煮

★材料

さつまいも…130g 鶏ひき肉…18g

★作り方

- ①さつまいもは皮をむいて角切りにし、かぶるくらいの水を注ぎ、やわらかくゆでる。
- ②ゆで汁が多いようなら少し捨て、鶏ひき肉を入れ、箸で手早くほぐしながらそぼろ状に煮て火を通す。

コラム

無理に硬い物を食べさせても かむ力は育たない

日本では月齢での離乳食が普通に行われているため、奥歯が生えていないのに大人と同じような食べ物をあげてしまうことがあります。幼児のうちはまだかむ力が不十分です。無理に硬い物や繊維のものを与えると丸飲みや口の中にためるような食べ方を覚えてしまいがちです。子どもの歯や口の成長、発達に合わせて食べる形や大きさ、調理方法などで硬さを調節しながらかんで食べることのおいしさ、楽しさを伝えていきましょう。

コラム

かむことの大切さ よく噛むことで…

- ①肥満を防ぐ: 血液中の血糖値を高め、満腹中枢を刺激
- ②味覚の発達: 食べ物本来の味がわかり、味覚の発達を促進
- ③言葉の発音が良くなる: 口の筋肉が発達し、綺麗な発音になる
- ④脳の発達: 脳の血液循環がよくなり、脳の活動が活発になる
- ⑤歯の病気を防ぐ: 唾液が多く出てむし歯予防、歯ぐきがマッサージされ歯肉炎予防
- ⑥がんを防ぐ: 唾液を30秒以上出すと、唾液の酵素が発癌物質の毒性を消す
- ⑦胃腸の働きを促進: 消化酵素が内臓の働きを助ける
- ⑧全身の体力向上と全力投球: 脳に活力を与え、体を強くする

食育のワンポイントレッスン

食べ方は、親の真似っこから…



カミカミ モグモグ ゴックン
個食、孤食（ひとり食べ）では、食は学べません。

自分の一口サイズに前歯でかみ切って、
お口を閉じて、奥歯で「もぐもぐ」を楽しく教えて
ください。

「ぺろっ、美味しい！」



「この味、美味しい？」なんていいながら、
スプーンをぺろっと舐めさせてみてください。

口の周りについた食べ物も、
お行儀が悪くても「ペロッ」
舌のトレーニングになります。

熱い食べ物は、「ふーふー」



お口をすぼめて、ふーふー吹くことは、
お口まわりの筋肉のトレーニングになります。

「つるつる」「チューチュー」できるかな？



6. かむかむ度UP! かむかむクッキングのポイント

Point1 かみ応えのある食材を使う

かみ応えのある食材をいつもの献立に加えるだけで「かむかむ度」がアップします。トッピングとして使えるアーモンドやピーナッツなど硬い食材だけでなく、繊維質の多い野菜や弾力のあるこんにゃく、油揚げなどもかむかむ度が高い食材を選びましょう。

かむかむ度	穀類	いも/豆/大豆製品	肉類	魚介類	野菜	卵/乳製品	お菓子	果物/ナッツ
1		じゃがいも（ゆで） 里芋（ゆで） さつまいも（ゆで） 豆腐 		 大根（ゆで） かぶ（ゆで） かぼちゃ（ゆで）	卵豆腐	カスタードプリン ゼリー 	メロン スイカ 	
2			 さけの刺身 ぶりの刺身 うなぎのかば焼き	トマト（生） にんじん（ゆで） なす（蒸し、揚げ）	だし巻き卵 ゆで卵の黄身 クリームチーズ	バタークッキー ウエハース 	パイナップル（缶詰） みかん（缶詰） バナナ いちご	
3	食パン 	納豆 	ロースハム ソーセージ 肉団子 	魚肉ソーセージ 銀だら（焼いたもの） まぐろの刺身	グリーン ピース（ゆで） 	ゆで卵の白身 オムレツ 	クラッカー ポテトチップス ういろ 	ドライブルーベリー りんご なし 
4	うどん 即席めん 	こんにゃく	プレスハム 	つまみれ	ふき（ゆで） ごぼう（ゆで）	プロセスチーズ 	ソフトせんべい 練りようかん	ピーナッツ 
5	ごはん 麦ごはん 白玉団子 	長いも（生）	 さけ（焼いたもの） かまぼこ ちくわ	グリーン アスパラガス（ゆで） ほうれんそう（ゆで） きぬさや（ゆで） もやし（ゆで） 		レーズン アーモンド 		
6	スパゲッティ（ゆで） 			 レタス（生） きゅうり（生） 白菜（生） 大根（生） 				
7	ピザ皮 もち 	凍り豆腐	蒸し鶏肉 チキンソテー 	イカの刺身 酢だこ 	うど（生） 白菜漬 らっきょう漬	かりんとう		
8	乾パン 	油揚げ 		イワシの佃煮	酢れんこん キャベツ（生） 			
9			牛ももソテー 豚ヒレソテー 豚もも肉（ゆで）		にんじん（生） セロリ（生） 			
10				さきいか	たくあん 			

参照：山口県美祢市地域福祉課
HP「つぼみねっと」

Point2 食材を大きく切る

食材を大きく切ると「かむかむ回数」がアップします。野菜は乱切り、肉なら厚切りにするなど工夫をしてみましょう。

きゅうりの輪切り



咀嚼回数 **62** 回

きゅうりの乱切り



咀嚼回数 **79** 回

Point3 加熱時間を工夫する

野菜は生で食べる方が「かむかむ度」はアップしますが、かさばってしまって、子どもはたくさん食べることができません。そこで、炒めたり湯通しするなど加熱すれば、たくさんの量を食べることができ、「かむかむ度」を維持することができます。

キャベツの千切り



咀嚼回数 **137** 回

キャベツの炒めもの



咀嚼回数 **105** 回

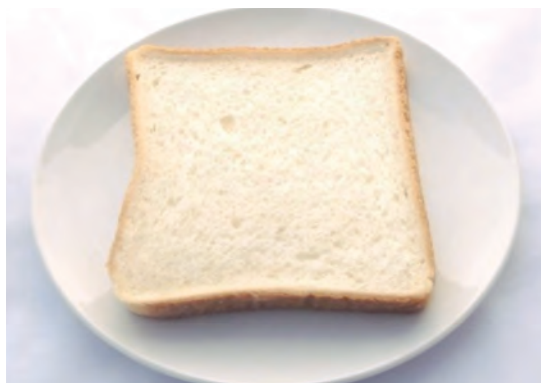
咀嚼回数は減りますが、加熱によって野菜のかさが減るので、その分たくさん食べられます。

参照：山口県美祢市地域福祉課
HP「つぼみねっと」

Point4 水分を少なくする

焼き物、炒め物など料理の水分を少なくすると飲み込みにくくなり、無意識にかむ回数を増やして唾液を出そうとするため、「かむかむ度」がアップします。飲み物といっしょに食事をする、流し込んでしまうことにつながるため、食べ物はよくかんで唾液といっしょに飲み込み、そのあとで飲み物を飲むようにしましょう。

食パン



咀嚼回数 **97** 回

トースト



咀嚼回数 **148** 回

Point5 食材を組み合わせる

複数の食材を使った料理を食べると、食感や味に変化が出て、じっくりと味わうため、かむかむ回数が自然にアップします。

里芋の煮物



咀嚼回数 **44** 回

お煮しめ



咀嚼回数 **79** 回

乳歯が全てそろったら かみ応えのある食べ物を取り入れましょう

自然とかむ力を育てます

硬いものや食物繊維が多いものはかみ応えがあり、自然にかむ回数が増えます。
食事やおやつに取り入れてみてはどうでしょうか？

食事の例



たくあん



フランスパン



ゴロゴロ
カレーライス



からあげ



筑前煮



やさい



トンカツ

おやつの例



さきいか



りんご



ほしいも



ぬれおかき



アーモンド魚



キシリトールグミ

※豆類は幼児が窒息をおこすことがありますので注意が必要です。

かみごたえ のある食品

- ・ 骨ごと焼きいわしスティック(無印良品)
- ・ するめシート(無印良品)
- ・ 毎日果実(江崎グリコ)
- ・ おしゃぶり昆布(中野物産)
- ・ カムカムフレッシュキシリトールグミ(ピーエスエーサクライ)
- ・ シュガーレスグミキャンディファイングミ(ファイン)

7. なにげないところにトレーニングあり！



味噌汁・食べ物を
「ふーふー」とふく行動



ストローで吸う



“舌先でペロ”
舌筋のトレーニング



“ブクブクうがい”
きょう
頬筋・口輪筋のトレーニング



“風船をふくらますこと”
口唇周囲筋トレーニング



“百面相”
きょう
頬筋・口唇周囲筋トレーニング

8. 気づきのポイント

① テレビを見ている

会話を楽しむ・食事最初の5分間はモグモグタイム！

テレビを見ながら食べると、食べる事に集中できず、だらだら食い・遊び食べ・片がみなどに繋がり、かんだり飲み込んだりすることがうまくできない場合があります。テレビを消して音楽を聴きながら会話を楽しんで食べてみたり、もしくは小学校でも実践されているところも多い『モグモグタイム』の時間を作って、かむという事を意識する食習慣をしていきましょう。



② 一口入れたらお箸を置いてモグモグ

ペチャペチャ食べたとき咬筋はあまり動かない！

お箸を置いて咬筋（かむときに動く筋肉）が動いているのを確かめよう。



③歯の役割「食べ物指導」

歯の役割を理解させましょう！



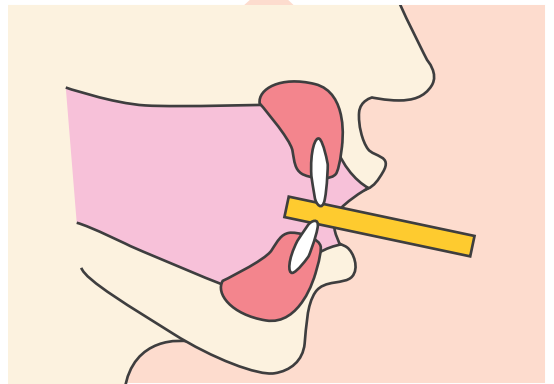
○犬歯は引きちぎる！



○前歯(切歯)は1口サイズに切る！



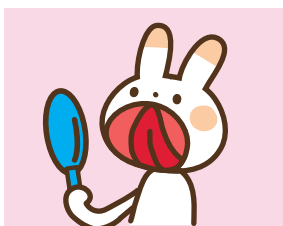
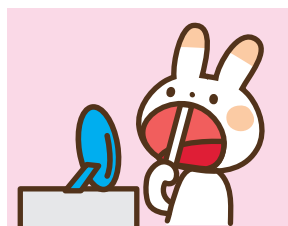
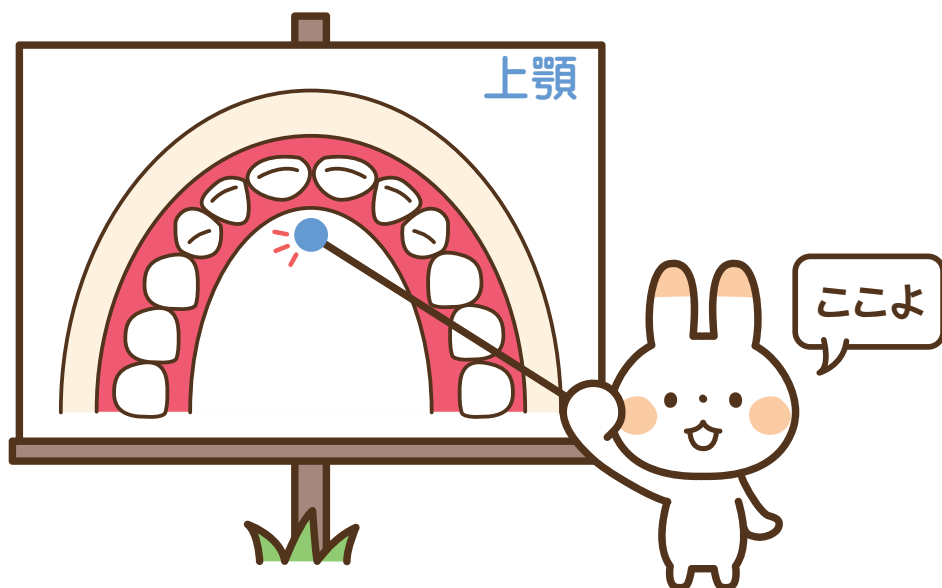
○奥歯(臼歯)はうすのようすりつぶす！



9. プロケアトレーニング(MFT:筋機能療法)

スポット

正しい飲み込みを行う時、舌の安静時に舌尖をおいておく場所を覚える為のレッスン



スティックをスポットにあてる。

次に舌の先をスポットにつける。

※舌の先をまるめないこと。

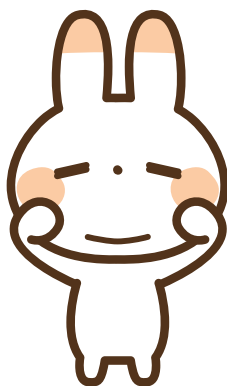
バイト

かむ力を強くする

両手をほほ、こめかみ、耳の上の順にあて、奥歯をかみしめる。

※筋肉の動きを確認すること。

※舌の先はスポットにつける。



(ほほ)



(こめかみ)



(耳の上)

「口腔機能発達不全症※1」を知っていますか？



お口の機能は、「食べる」「話す」「呼吸する」です。
この三つの口腔機能が、正しく発達していくことが
とても大切です。

「食べる」



「話す」



「呼吸する」



将来の「口腔機能低下症※2」を予防するために
今からトレーニングしましょう!!

※1 口腔機能の定型発達において、個人因子あるいは環境因子に専門的な関与が必要な状態のこと。

※2 加齢だけでなく、疾患や障害などのさまざまな要因によって口腔の機能が複合的に低下している疾患のこと。

タエ小児歯科 クリニック



定価 450円(税抜)

発行 タエ小児歯科クリニック [2018.11]