

栄養  
コラム

# 1～2歳ごろの

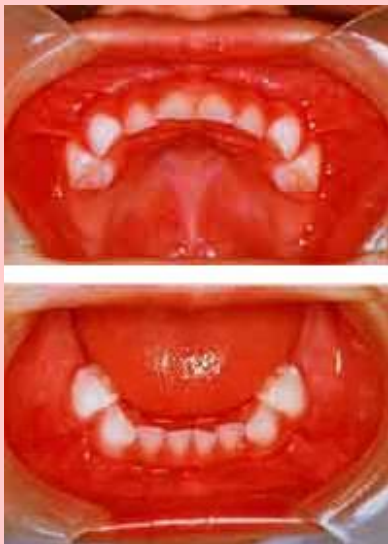
# か 噛まない

奥歯のかむ面が小さく、かむ力もまだ弱い時期です。うまくかんだり飲み込んだりすることができず、口から出すこともあります。



## 口の中の様子

(歯の生え方には個人差があります)



## 得意なもの

煮込みハンバーグ、みそ汁、  
薄く切った野菜の炒め物など

## 苦手なもの

葉物の野菜、生野菜  
薄切り肉 など  
繊維がある、弾力があるもの

## ◎対応方法

煮野菜など柔らかいものを中心に、食べにくいものは少量で。  
細かく刻んだ食材は『丸のみ』になるので、少し大きめに。

# 3～5歳ごろの <sup>か</sup> 噛まない

2番目の奥歯が生えてきて、徐々に大人と同じような食事でも食べられるようになりますが、しっかり<sup>か</sup>噛んで、すりつぶしができるようになるまでは調理形態に気を付けましょう。また、自己主張が強くなり、食べ物の選り好みが増える時期でもあります。

## 口の中の様子

(歯の生え方には個人差があります)



## かたさの目安

大人より少し柔らかいもの  
食材の大きさは大小混ぜてみる

## 挑戦したいもの

<sup>か</sup>  
噛む力がついてきたら…

<sup>か</sup>  
少し噛み応えのある肉、  
ゴボウやレンコンなどの根菜類 など

## ◎対応方法

<sup>か</sup>  
噛む様子をよく観察し、食べやすいかたさに調整する。

パリパリ・サクサクの食感の食べ物で楽しく<sup>か</sup>噛む練習をする。

無理強いをせず、少しでも食べられた時はほめてあげる。



# 食事の正しい姿勢

足底が床などに接地し、安定していると

か  
か  
噛む回数や噛む力がアップします！

食べるときの姿勢

子どもの身体に  
合った高さの机

身体はやや前  
に倒す

関節はほぼ  
直角

足底は床に接地

咀嚼の本 噛んで食べることの大切さ  
特定非営利活動法人 日本咀嚼学会誌より



紙パックの中に新聞などを詰め  
たものを、4つ程度つなげると  
丁度よい大きさに

紙パックを使った足台  
(姿勢が安定するため食事に  
集中できる)



# 食事をすぐに飲み込み、噛まない

○手づかみで、かじり取る練習をしてみましょう。

ハンバーグ



ロールサンド



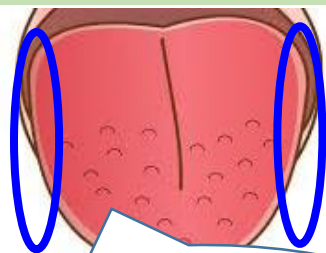
前歯を使って、お口に  
あった量を取り込む練習  
をしましょう！

舌やお口周りを刺激する、  
全身を使う遊びも、<sup>か</sup>噛む力  
につながります！



○か噛む力を促す遊び(関わり)をしてみましょう。

舌マッサージ



←舌の横側を清潔な手指や  
子ども用歯ブラシ（ブラシが  
付いていない方）でやさしく  
なぞる

はいはいでトンネルぐり



お口を閉じる姿勢

お山登り



ラッパ吹き

