

お茶の間交信



～「お茶の間交信 No.232 離乳食について」への 返信にお答えします～



アカシア通り歯科クリニック 院長 高橋 典子

〈返信1〉



保護者

私の3歳の娘は食事に40分ほど時間がかかり、長い間口の中に食べ物を入れて、なかなか飲み込んでくれません。なんで飲み込まないのかとイライラすることもあります。もしかしたら、離乳食は、噛むことや飲み込むことにも影響があったのかと気になりました。もし、離乳食が3歳になってまで影響するのだとしたら、少し悔いが残るなぁと思いました。

〈返信2〉



保育者

保育士です。食事の際、口内に含んだ食べ物を上手にそしゃくできず、いつまでもモグモグして、中々飲み込むことができない年少・年中のお子さんがいます。今回の記事を読んで、離乳食の大切さを実感しましたが、年少・年中の年齢になってもう一度離乳食からやり直すことはできません。少しでも上手にそしゃくができるようになるには、どのような手立てがありますか？ぜひお聞かせください。

今回、いくつかの質問が寄せられ大変喜ばしく思っております。皆様のお悩みは共通して「食事の際に口腔内に含んだ食べ物を長い間入れていてうまくそしゃく出来ず、いつまでもモグモグしていて中々飲み込むことが出来ない」といった内容です。これに関しまして、歯科医師の立場から助言させて頂きたいと思っております。



先生

「どうやったら改善されますか？」という相談者の方の「見えない背景」や「原因」が見落とされがちです。まずは、確認してみましょう！

★食べる意欲はどうですか？

自食が始まる以前から、子供は「食べたいとき」には身を乗り出すように食べる、「食べたくない」ときには顔を背ける、などの行動を示します。食事は子供自身が「食べること」であり、保護者が「食べさせる」ものではないことがわかります。子供が意欲をもって自分で「食べる」ためには、まず、食べ物に対する興味や、積極的に食べようとする気持ちが引き出されやすい環境を作ります。食事の時間を楽しい雰囲気にも大切です。上手に食べられなかったり、遊び食べがみられる時期には、保護者もイライラしてしまうことが多いかもしれません。必要以上に怒ったり、「噛むこと」を強要したりすることは、子供の食べる意欲を掻き立てることに繋がらないでしょう。食事は、栄養摂取の手段ではありますが「心のくつろぎ」を得るためにも大切な時間です。

ゆったりとした気持ちで、楽しく、自分で食べることを覚えていくような食事場面にしたいものです。

★お子様の気質はどうですか？

子供の気質として、生理的機能の周期が不規則で反応を強く表し、機嫌の悪いことが多く、手のかかる子供が約1割いると言われております。このような子供は環境の変化に慣れにくく、不安や緊張を持ちやすく、指しゃぶりなどの行動もみられやすいと言われております。



★食べ方はどうですか？

子供の食べる機能は3歳児までに獲得されると言われますが、3歳児ではまだまだ様々な食べ方の問題がみられます。

幼児期にみられる食行動の問題としては「食形態」「食べ方」「食べる意欲」などに关するものがあげられます。低年齢では乳臼歯の噛み合わせの未完成や、そしゃく機能の発達が未熟な場合にみられた問題が、歯やあごの成長や口腔機能の発達にともなって解消していくことがあります。特に、肉・野菜の処理(噛んで出してしまう)や調理形態(大きい・固い食物を嫌がる)の問題については、解消する傾向が強いようです。

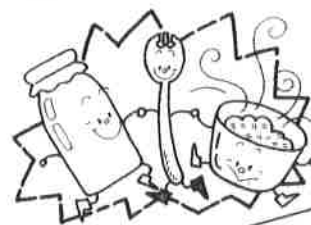
★活動や遊びはどうですか？

食べ方の問題は、過去の哺乳の経過、口遊びや口腔習癖、外遊びの頻度などで明確な関連が認められています。別の報告でも、離乳の経過や親の対応と食べ方の問題との関連が明らかにされています。生活の中で活動や運動で空腹を感じ、家族をはじめとした親しい人たちと食事時間を共有して、コミュニケーションを深めながらおいしく味わえるような食事や食事環境が子供の食欲と食行動を育てるものと考えます。

★生活環境はどうですか？

少子化、核家族化の現代では兄弟数も減っており、多人数で食卓を囲むといった機会が減っています。食材の幅や味付けも限られたものになりやすく、食体験が制約されがちです。通園開始前の低年齢児では、テレビ、タブレットの視聴や室内での遊びが多くなりやすく、運動不足でお腹がすかない状況も生じがちです。子供たちに問題があるのではなく、深夜まで※サブスクやSNSに夢中になっている大人たちとの生活共存によって、子供たちの生活時間も明らかに遅寝、朝寝坊となっているのが現状です。子供たちの生体リズムは主に「睡眠・覚醒・食事・運動」の4要素で構成されています。これらの要素は互いに密接に関連しているため、睡眠・覚醒のリズムがうまく整わないと、食事のリズムがうまく整いません。食事のリズムが整わないと排泄も整わないという事になります。睡眠時間だけが確保できても、本来の体内時計とのずれが起きてしまい、日常生活では時差ボケのような状態なので五感も鈍ります。視覚・嗅覚・味覚などを通しての動きかけ(感覚刺激)が、食欲を喚起し唾液や胃液の分泌を高め、食べる準備を整えるのです。時差ボケ状態の子供に食事だけ規則正しく与えようとしても食欲は湧いておらず、食塊を口腔内でダラダラと噛み続けるのは当然のことであり、子供の自主的な食行動は望めないものと思われます。特に幼児期は、新しい食べ物に遭遇して、その食べ物に興味をもって味や舌触りや喉ごしを楽しみながら自らその食べ方を覚えていく時期です。

※サブスクリプションの略：定額制の動画や音楽、書籍配信サービス



いよいよ、本題です！

皆様からの訴えの中で最も多い「お口の中に溜めている」「噛まずに丸のみしている」という内容についてです。

口の中に入れたままずっと溜め込んでのみ込んでくれない、こんな時、一緒に食べている保護者としては「早く食べなさい」「のみ込みじゃいなさい」と声をかけがちです。このような子供の場合、「この子は食が細い」「たくさん食べて、もう少し太って欲しい」と思っている保護者も多いようです。しかし、その時、本当にその子供は空腹でしょうか？夜遅くまで起きていて朝寝坊がち、遊びの運動量が少なかったり、大人が思っている以上に間食が多いとなかなか食べられないものです。子供は満腹に近づくと食べる動きが鈍ってきます。保護者が望む一定量を食べきるまで到達しないと、保護者の気持ちだけが満足していないのかもしれない。さらに食事の際、周辺に遊ぶための要因が視界に入ってしまうと、子供の気持ちが「食べる」よりも「遊ぶ」に移行してしまうので、環境を整えることも大切です。食事を強要することは子供にとってストレスとなり「食事が楽しいこと」にはなりません。

「噛めない」「噛まない」これらの言葉は似ているようで全く異なります。「本当にできない」のか、「できるのにやらない」のかを見抜く目が大切です。それぞれの対処法も当然異なりますので、問題点を整理して考えましょう。

返信コーナー

【匿名】

先日、福島県の子ども屋内遊び場に行ってきたところ、施設はとても充実
 していて驚きました。
 そして、長井市の施設にも取り上げてほしいと思ったことが、「年齢別おも
 ちゃセットのレンタル」です。その施設では、レンタル商品をきれいに冊子に
 見やすくまとめられていました。期間は1カ月で全て無料です。その変わり、
 レンタルおもちゃは、新品を買い足すのではなく、いらなくな
 った物を家庭からもらって、年齢ごとに数種類袋に詰めていま
 した。おもちゃを試せるし、いらなくなったおもちゃの再利用
 もでき、施設側は、壊れても無くしてしまっても大丈夫との
 ことで、とても良いなあと思いました。



交流センターふらりまつり

10.29 (日) 9:00~16:00 会場：交流センターふらり
 (長井市屋城町 6-53)

オープニングセレモニー
 9:00~

- ☆長井めぐみ幼稚園の黒獅子舞
- ☆小桜幼稚園のカラーガード

発表 10:30~

- ・手話サークルの手話で語り部
- ・長井高校文化部有志

展示

- ・長井さしこ
- ・おとなのステ
- ・自治公民館広
- ・絵手紙クラブ
- ・中央学童クラブの絵画作品
 「ぼくの、わたしの、夏のおもいで」
- ・長井南中、長井北中の美術作品

飲食販売 10:00~14:00

体験*すべて無料

- ・バドミントン体験 10:30~12:00
 - ・バウンドテニス体験 13:00~14:30
 - ・卓球体験 13:00~14:30
 - ・ヨガ体験 14:00~15:30
- ※先着5名

この事業は終了しました。
 ご来場いただいたみなさま、
 ありがとうございました。

デジタルエコバッグ作り

- ・けん玉コーナー
- ・わなげコーナー
- ・ふれあい茶会 (無料)
- ・ふらりのふりま
- ・防災グッズ展示紹介コーナー
- ・畑の楽耕の野菜販売 10:00~売切れ
- ・お化け屋敷 10:00~12:00/13:00~15:00
- ・福引き
- ・テニスコート無料開放

9 9 3 8 7 9 0



長井市屋城町6番53号
 長井市中央コミュニケーションセンター
 (交流センターふらり内)
 お茶の間交信返信 行

〒993-8790

差出有効期限
 令和7年5月
 31日まで

614

長井局承認

料金受取人私郵便

折 り 扱

折 り 扱