

ゆっくりよく噛んで食べよう！～咀嚼と嚥下の発育～

食べることは、子どもたちが成長する上で、最も大切なことのひとつ。健やかな体を作るだけでなく、心の発達にも大きく関わっています。中でも、「よく噛んで、ゆっくり味わうこと」は、消化を助けるだけでなく、味覚の発達、さらには脳の活性化にもつながります。今回は、よく噛むことのメリットや、食事支援のポイントをご紹介します。

★摂食・咀嚼・嚥下の流れ

咀嚼（噛むこと）は、食べ物を歯で細かく噛み砕き、唾液と混ぜ合わせることで、嚥下（飲み込むこと）は、噛み砕いた食べ物を食道から胃に送り込むことです。成長とともにこれらの機能を獲得しますが、発達には個人差があります。



★ゆっくりとよく噛んで食べるメリット

1・消化吸収の促進

- 食べ物をよく噛むことで、食べ物が細かく砕かれ、唾液と混ざりやすくなります。唾液には消化酵素が含まれており、消化を助ける働きがあります。
- よく噛むことで、胃腸への負担を軽減し、栄養素の吸収を効率的に行うことができます。

2・味覚の発達

- よく噛むことで、食べ物の味をより深く感じられるようになります。様々な食材の味や食感を楽しむことができ、味覚の発達につながります。



3・脳への刺激

- 咀嚼運動は、脳の活性化を促すことが知られています。脳への血流が増加し、記憶力や集中力、思考力の向上に役立ちます。また、満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防止する効果もあります。

4・口腔内の衛生

- よく噛むことで唾液の分泌が促進されます。唾液には抗菌作用があり、口腔内の細菌の繁殖を抑える効果があり、虫歯を予防します。

5・顎の筋肉を鍛え、歯並びをよくする

- よく噛むことで、顎周りの咀嚼筋群が活発に働き、筋肉が鍛えられ、顎の正常な発育を促します。また、バランスの取れた顔貌形成に寄与します。
- 顎の骨が発達することで、歯が適切に並ぶためのスペースが確保されます。

★ゆっくりよく噛んで食べるためのポイント

1・料理の工夫



食物繊維が多い食材を使う



好きな料理は大きめにカットしてかじり取る

2・食事時の環境



食事に集中できる環境



正しい姿勢で食べる



会話を楽しみながら食べる

3・食事の習慣



食事の時間を決める



空腹を感じてから食べる



味わって食べる

★咀嚼と嚥下に関するQ&A

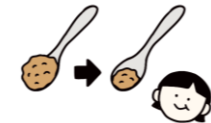
ケース1：噛まずに飲み込んでしまう

【原因】

- 口に詰め込み過ぎる
- 軟らかいものばかり食べている
- 噛むことが苦手

【対策】

- 一口量を減らす
- 食材選び、調理を工夫する
- 適量をかじり取るように促す
- おいしさに注目して味わう



ケース2：食べこぼしが多い

【原因】

- 口を開けて食べる
- 食事に集中できていない
- 口周りの筋肉が発達していない
- 食具が合っていない

【対策】

- 口を閉じて噛むことを促す
- 食事時の姿勢を正し、集中しやすい環境をつくる
- ストローを使った遊びなどを取り入れる
- あせらず、子どもの成長に合わせた食具を選ぶ

ケース3：食事に時間がかかる

【原因】

- 食事を口に運ぶペースが遅い
- おこながすいていない
- 食事に集中できていない
- 苦手な食べ物が多い

【対策】

- 声掛けをしながら、テンポよく食べる
- 規則正しい生活と適度な運動を心がける
- テレビやおもちゃ等、気がそれるものを近くに置かない
- 食べられない場合は、適度な時間で切り上げる

