

7月の休日当番医

	2@	9@	16@	17@	23@	30@
病院・ 医 院	伊藤医院 62-2051[明科]	村上医院 82-2103[穂高]	飯田医院 83-5061[穂高]	堀内医院 82-3324[穂高]	塔の原内川医院 81-2121[明科]	清沢医院 82-7600[穂高]
	神谷小児科医院 72-5162[豊科]	根津内科医院 82-8382[穂高]	前角整形外科医院 82-1478[穂高]	楢本内科医院 73-0616[豊科]	高橋医院 82-2561[穂高]	信濃内科循環器科医院 82-7722[穂高]
歯 科 医 院	中島整形外科 72-3543[豊科]	赤津整形外科クリニック 76-3133[三郷]	丸山内科クリニック 72-6188[豊科]	岡村耳鼻咽喉科医院 72-2102[豊科]	木暮医院 77-2119[三郷]	中萱医院 77-2130[三郷]
	下條歯科医院 72-7433[堀金]	笠原歯科医院 72-2108[豊科]	佐野歯科クリニック 82-2073[穂高]	高橋喜博歯科医院 73-3771[堀金]	大谷歯科医院 72-8858[豊科]	田野歯科医院 82-7537[穂高]

※休日当番医は変更される場合があります。当日は休日医療情報案内でご確認ください。(☎0120-890-423)

「かまない・詰め込む」
子どもたちの気になる食べ方

離乳期の体験が鍵

子どもにとって「食べる」ことは、肉体的な成長のためだけでなく、心の成長にとっても大きな役割を果たしています。

□ 近年、子どもたちの気になる食べ方として「かまないで丸飲みしてしまう」「口にためたまま飲み込まない」「口いっぱい詰め込んでしまう」などの話を聞きます。

□ その多くは、離乳期に問題があるともいわれています。子どもの口の動きは、どのように発達していくのか考えてみましょう。

□ 赤ちゃんがおっぱいを吸う時の口の動きは、ほとんどの場合、生まれてから自然に身に付きます。これに対して、物を食べる時の口の動き（口唇で食べ物を取り込み、かんで飲み込む一連の動作）は、哺乳と違い、離乳食を通じて学習し、身に付けていく動きです。

□ このような動きは、他の器官の発達同様、赤ちゃんが体験し、感じ、工夫しながら、自らの力でマスターしていくものです。

□ そのため、子どもが楽しく、おいしく食べることができるよう、離乳初期から後期の食べ物の形態に注意し、食事の手助けの仕方に注意する必要があります。

どうすればいい？

□ それでは、具体的なポイントについて考えてみます。

◆各時期に適した食べ物を

□ 赤ちゃんは食べ物の形態により口の動きを覚えます。その時期にあった食べ物を与えることで、発達を促しましょう。

◆自分で口を閉じさせる

□ スプーンを口の奥に入れたり、上唇にすりつける介助の仕方ではなく、自分から口を閉じるのを待ちます。

この繰り返しで口の力をつけて口が閉じるようになります。口が閉じればかむこと、味わうことが上手にできます。

◆指しゃぶり、おもちゃ舐めなど

□ いろいろなものを受け入れられる口を育て、舌の機能を発達させます。

◆食べることに関する多くの体験

□ おなががすく、体験や手づかみ食べの体験、食事の楽しさ、おいしさを教えていくことは、食べる意欲を育てるためには不可欠です。

口の機能が軸に

離乳完了期は、生後12カ月～15カ月とされていますが、かむための動きができるようになるだけで、大人と同じ物が、同じように食べられるわけではありません。しゃくが難しいものは口から出してしまふことがあるのがこの時期です。

□ 3歳を過ぎて、あごの骨や歯を支える骨が成長し、しゃくや嚥下に関連する筋肉の協調運動が発達し、乳歯が生えそろくと、上手に食べられるようになります。

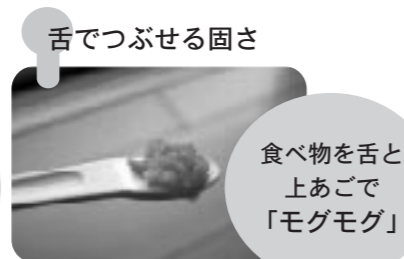
□ 早期に発達する口の機能を軸に、他の機能も発達するといわれます。周囲の大人たちの手助けが口の機能の発達を促す大きな役割を担います。

離乳食 初期 生後5～6ヵ月



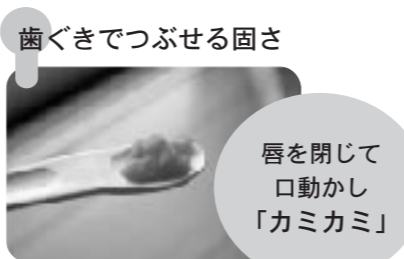
ポタージュ程度の固さが目安。はじめは舌で押し出したりますが、だんだん口を閉じて飲み込めるようになる。

離乳食 中期 生後7～8ヵ月



固さは指で押しつぶれる豆腐ぐらいの固さが目安。舌で押しつぶすことが可能になる。口を見ると上下にモグモグ動く。

離乳食 後期 生後9～11ヵ月



離乳食 完了期 生後12～15ヵ月



離乳の進め方目安

福祉マーククイズ

何のマークでしょう？



答えは31ページ下