

噛む力を育てよう

食べ物を噛む機能は、乳歯の奥歯が生えそろう3歳頃までに発達します。歯の生え具合に合わせて食事を食べ、噛む練習を重ねることで、噛む力が育ちます。子どもの噛む力以上のものを与えていると、丸のみや食べ物を口の中にためこむ癖がついてしまうため、調理に工夫が必要です。

★子どもの歯の生え方と噛む機能



1歳頃

- 上下の前歯が4本ずつ生え、前歯で食べ物を噛み取り、一口量の調節を覚える
- 奥歯はまだ生えていないため、奥歯で噛んだりすりつぶす必要のある食べ物は上手に処理できず口から出したり口の中に溜め込んだり、丸呑みするようになる

1歳6か月頃

- 第一乳臼歯（最初の奥歯）が上下で噛み合うようになるが、第一乳臼歯では噛む面積が小さく、噛み潰せてもすりつぶしはうまくできない。

3歳頃

- 奥歯での噛み合わせが安定し、こすり合わせてすりつぶすことができるようになり、大人の食事に近いものが食べられるようになる。

※「乳幼児栄養の基本と栄養指導、小児科臨床（堤ちはる）」より改変

★噛みにくい食材と調理の工夫

乳歯が生えそろうまで、子どもが食べにくいものと調理の工夫を紹介します。

☆咀嚼により細かくなったとしても固さ、切り方によってはつまいやすいもの

- 例：りんご、梨、柿
- 工夫：りんご、梨は完了期までは加熱する。
柿は完了期まではりんごで代用する。



☆ペラペラと薄いもの

- 例：生野菜、わかめ、油揚げなど
- 工夫：細かく刻む、生野菜は加熱する、葉野菜は繊維を断つように切る。



☆口の中でバラバラになりまとまらないもの、パサつくもの

- 例：ブロッコリー、魚、ひき肉など
- 工夫：片栗粉やホワイトソースなどでとろみをつけたり、ひき肉は団子にしたり豆腐などを加えたハンバーグにする。



☆唾液を吸ってしまうもの

- 例：パン、ゆで卵、さつまいもなど
- 工夫：パンはジャムなどを塗ってしっとりさせたり、ゆで卵は刻んでマヨネーズで和えたりする。



☆弾力が強いもの

- 例：こんにゃく、きのこ、かまぼこなど
- 工夫：小さく刻む、切り込みを入れる。



☆固いもの

- 例：かたまり肉、えび、たこ、いかなど
- 工夫：薄切り肉やひき肉を使ったり食べやすく刻む。えび、たこ、いかはたたいたりすりつぶして使う。

