the kindest

咀嚼の基礎

目次

01 咀嚼とは？

- 咀嚼の定義
- 食べる口の動きを３つに分けると…
- 咀嚼に大切なコト

02 咀嚼が難しい理由

- うちの子噛まない！
どうやって噛むことを教えていったら
いいかわからない！
- 目の前の我が子の発達に合わせよう！
- 月齢で離乳食を進めていませんか？
- 親のペースになっていませんか？
- 一緒に食卓を囲むことを心がけましょう
- 歯のトラブルはありませんか？
- 人間の歴史を見ていくと…顎に変化が！

03 放置するとどうなる？

- 良く噛まずに丸飲みすると…

04 咀嚼力アップへの方法

- 離乳食のすすめ方と口の動かし方
- 離乳の流れと運動発達の変化
- 正しい姿勢で食べよう！
- 足が元気な赤ちゃんにはコレ！
- どんなベビーチェアがおすすめ？
- コップ飲みをしよう！
- 唇を閉じる力を遊びの中で高めよう！
- 水・お茶は食卓に置かなくてもOK
- 食事を水で流し込んで食べると…
- 臼歯が生えてきたら色んな食感を経験しよう！
- よく噛むことで感じる食べ物の美味しさ
- 食卓を一緒に囲もう

05 咀嚼に大切な歯のお話

- 萌出の時期と順序
- 歯が生え始めて噛み合わせが完成する目安
- 乳歯のすき間は全然OK！
- 顎の骨の成長のピークは上下で違う！
- 顎の骨の成長のピークは意外と早い！
- スキャモンの発達曲線
- 小児における口腔機能不全症が
保険適用になりました
- MFTトレーニング（口腔筋機能療法）
- 乳歯は永久歯へと変わる
- のどの容積は９～１１歳で増大する
- 唾液は咀嚼に超大切！
- 離乳食が始まったら歯磨きはしたほうが良い？
- 乳幼児期の食器は別々にしなくてOK

06 よくある質問

- 早食い・飲み込めない等の
食べ方の問題はどう見る？
- 吸い食べ・くちゃくちゃ食べはどうしたらいい？
- 野菜を食べないのは味が嫌い？
- 固い食べ物を食べると咀嚼力がアップする？
- 咀嚼と知能の関係はある？
- 手づかみ食べさせたいけど
オエっとなるのが心配です
- 窒息時の対処法を知っておく
- 窒息を起こしやすい食べ物ってどんなもの？
- つるんとした食材はカットしよう

01
咀嚼とは？

咀嚼の定義

口に取り込んだ食べ物をかみ砕くこと
（日本咀嚼学会より抜粋）

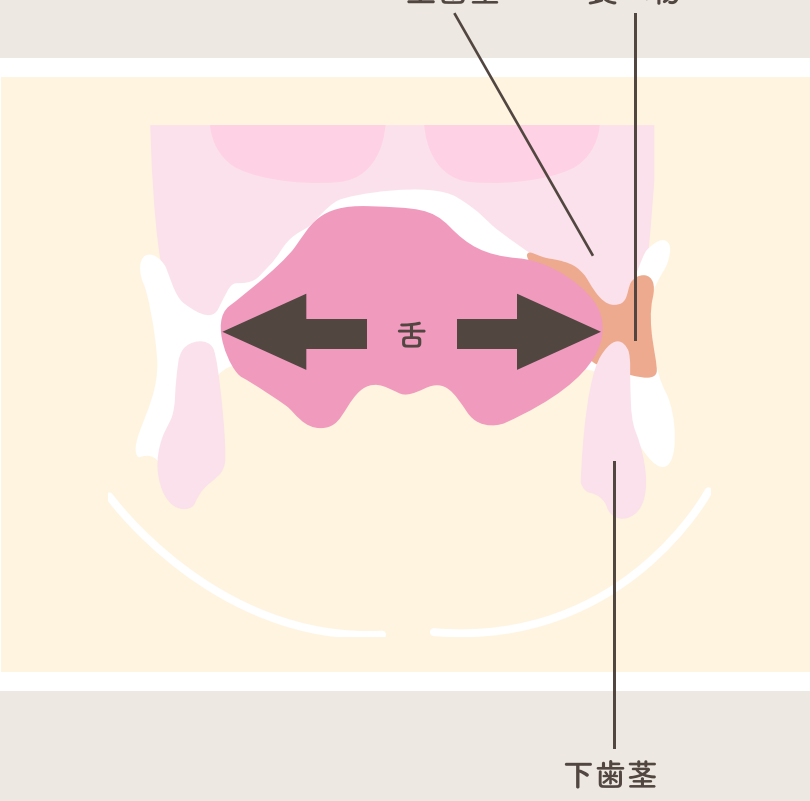
食べる口の動きを３つに分けると…

食べ物を口の中に取り込む（補食）
→かみ砕く（咀嚼）
→飲み込む（嚥下）

Q. どのように口を動かして咀嚼をしているか

A. 歯（歯茎）に乗せた食べ物を舌と頬の内側で支えながら噛み潰している。

イメージ
歯（歯茎）に乗せた食べ物を舌と頬の内側で支えながら噛み潰している



Q.なぜ咀嚼が大切なのか？

ひ ●●● 肥満

み ●●● 味覚の発達

こ ●●● 言葉の発音はっきり

の ●●● 脳の発達

は ●●● 歯の病気を防ぐ

が ●●● がんを防ぐ

い ●●● 胃腸の働きを促進する

ー

ぜ ●●● 全身の体力向上
全力投球

平成元年より厚生労働省と日本医師会が
提唱している運動。

咀嚼に大切なコト

①唾液の分泌

・食物に水分を与え、食物をまとめ、
飲み込みやすくする
・消化しやすいように調整し体への負担を減らす

②唇を閉じて咀嚼すること

咀嚼だけでなく、歯並び・風邪予防など、
唇が閉じると良いことといっぱい！

③歯が生えてくること

乳歯は上下１０本 合計２０本生えてくる