06

よくある質問

Q. 早食い・飲み込めない等の食べ方の問題はどう見る？

A. 噛まないのか、飲み込めないのか判断が必要

噛まないで飲み込む場合

- ☑ 時間のゆとりはある？
- ☑ 口いっぱい入れてる？
- ☑ 集中できる環境
- ☑ 固さは合っている？

飲み込めない場合

- ☑ 生活リズムは良い？お腹が空いているのか？
- ☑ ダラダラ食べしている？
- ☑ 日中の活動は十分か？
- ☑ 固さは合っている？

Q. 吸い食べ・くちゃくちゃ食べはどうしたらいい？

- ☑ 食べ物の固さを見直す（硬すぎる、柔らかすぎる）
- ☑ 唇を閉じるトレーニング
- ☑ 「注意しすぎない」ことも大切
- ☑ コップ飲みを積極的に取り入れよう！

Q. 野菜を食べないのは味が嫌い？

- ☑ 乳白歯が生えそろっていないと、ペラペラした野菜の処理が難しい(無理して食べる必要ない)
- ☑ 茎の部分の方が噛み応えがあって食べやすい場合もある
- ☑ トマトやナスなどの皮が苦手な場合もあるので処理すると◎

Q. 固い食べ物を食べると咀嚼力がアップする？

- ☑ 固いものというより、食べる力に応じたものを用意してあげることが大切
- ☑ 咀嚼力は体重に比例している
- ☑ 乳白歯が生え揃ったら、歯ごたえのあるメニューをどんどん取り入れてみよう

Q. 咀嚼と知能の関係はある？

- ☑ 噛むことで**脳血流量が増加し活性化**される
- ☑ ガムを噛んだ高齢者の**短期記憶能力が向上**した
- ☑ **離乳直後のラットの実験では咀嚼餌を食べていた側の遺伝子発現量が多かった**
- ☑ **咀嚼が脳に良い影響をもたらす**

神経系は６歳までにほぼ完成する



Q. 手づかみ食べさせたいけどオエっとなるのが心配です

かじり取りさせたい範囲を固定し**主導権を親が持ち**サポートする！
かじり取り、口の中で処理することが上達したら
自分で持たせて食べてみる
↓
繰り返していく

- ☑ **食べ物の固さ・形状はお子さまに合っていますか？**
- ☑ **食事に集中できる環境ですか？**

窒息時の対処法を知っておく

消費者庁　窒息時の対応動画
【消費者安全調査委員会】窒息事故から子どもを守る！

教えてドクター
https://oshiete-dr.net/oshietedr/pdf/

窒息を起こしやすい食べ物ってどんなもの？

日本小児科学会より抜粋

つるんとした食材はカットしよう

（4歳以下の子どもはつるんとした食材は1/4以下の大きさに切って与えましょう）

日本小児科学会より抜粋