

食育推進プロジェクトチームだより



お子さまを励まして「かみかみ習慣」を！

食事での困りごと・お悩み

- ① ほとんど噛まないで飲み込む
- ② 固いものをかめなくて丸のみする
- ③ 食べ物を口の中に溜め込んで飲み込めない
- ④ 口を開けたままくちやくちやくしている
- ⑤ 食欲がない
- ⑥ 姿勢が悪い
- ⑦ 箸やスプーンが使えない
- ⑧ 食べ残しが多い
- ⑨ 普段から口が開いている
- ⑩ 離乳食が進んでいない



太字は、「噛む力・飲み込む力」に関する項目で、10項目中7つありました。

左の①～⑩は、乳幼児をもつ保護者の方の歯科医師の先生への主な相談事です。たくさんのお悩みや困りごとがあることがわかりました。みなさまはいかがでしょうか。

その中に「噛む力、飲み込む力」に関する項目が多くありました。「噛む力、飲み込む力」は、乳幼児から大人に成長すると共に自然と身に付くものではなく、周りの大人の関わりによって身に付ける(習慣にする)ものです。

そこで、本プロジェクトでは、附属園と連携して、計画的な啓発活動等を通じて、お子さまのさらなる健康増進を図る研究に取り組みます。

年長組・年中組の保護者のみなさまには、年3回の「かみかみ習慣(週間)」に取り組んでいただくことをお願いいたします。

お子さまの食事の様子をご覧ください、配付しましたシートを5日間記入しながら、お子さまを認め励ましていただきたいと存じます。



～よく噛んで食べると脳を刺激します～

あらためて、私たちの歯の役割を考えてみると、「前歯」は食べ物を噛み切るという役割をもっています。大きなものや硬いものを食べる時に、自分に合った大きさに小さくカットするのがこの前歯の役割です。

「奥歯」は大臼歯と呼ばれ、前歯で噛み切って小さくした食べ物をさらに細かくしたり、すり潰したりするという役割があります。

つまり、前歯で噛み切り、奥歯ですり潰し、さらに舌で丸めて飲み込むという動作を繰り返しながら、私たちは食事をしているのです。

よく噛むことで、脳の血流がよくなり、運動野や感覚野、前頭前野、小脳などが活性化することがわかっています。

特に最近の研究では、前歯を使うとさらに、意欲や感情をコントロールしたり、物事を判断したり、学習したり、記憶したりする働きをする脳の「前頭前野」を刺激することがわかってきました。そのため、1歳の頃は一口大で食べさせていたものも、少しずつ前歯で噛み切るような大きさにして食事に出すと、前頭前野の刺激につながります。少し、食事の工夫をしてみたいはいかがでしょうか？

(例) きゅうりやにんじんを薄切りから、スティック状にして食事に出す。

りんごをいちょう切りから、1/8個のくし型にして食事に出す。

おにぎりを一口大より少し大きめの、俵型や三角おにぎりにして食事に出す。

