



平成23年度健口食育プロジェクト事業
～目指そう！嚙ミング30(カミングサンマル)～
健口キッズ支援コース

こどもの口腔機能の向上について

～ 食べる機能(摂食・嚥下)を中心に ～



鳥 取 県

一般社団法人
鳥取県歯科医師会

生涯を通じた歯・口の健康と食べる機能

手づかみで食べる
幼児と口の中



(乳歯列期)



みんなで食べる幼児と口の中
はじめて生えかわった下の前歯



給食を楽しむ小学生と口の中
(奥歯の生えかわり期)



食事を楽しむ中学・高校生と
口の中(永久歯列期)



家族で食事
大人の口の中



健康な高齢者の口の中



「食べる」ことから ライフステージに応じた

人の一生は「食」とともにあるといえましょう。その食の場が口であり、種々の食物を体に摂取しやすく、またおいしく味わいやすく粉砕するのが歯の主な役割です。吸う、かむ、のみ込む、そして味わう…人は生まれた直後からラ

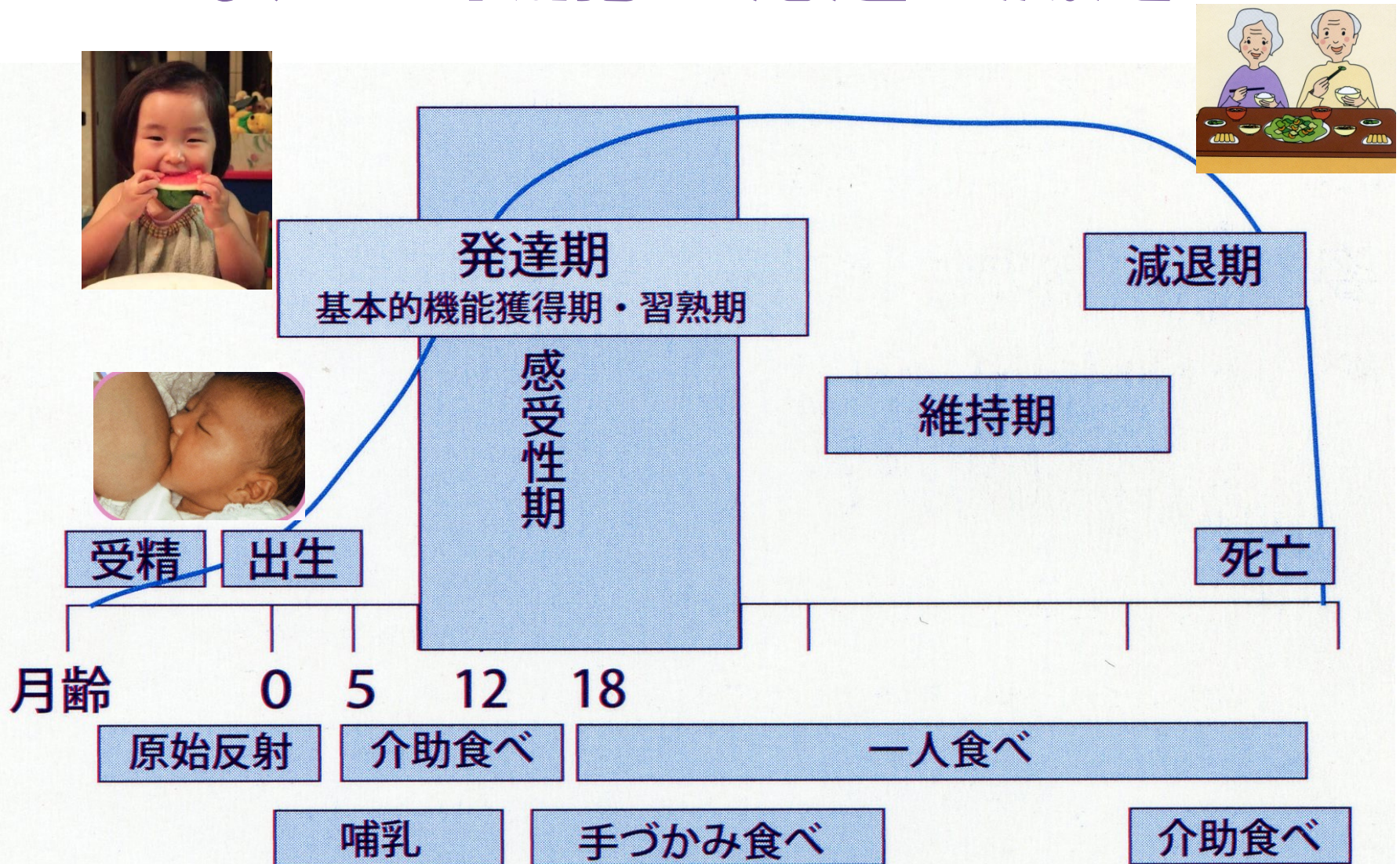
健康な生活を考える 歯・口の健康と食べる機能

ライフステージに応じた食生活を営みます。生涯を通じて生活を豊かに過ごすためには、歯・口の健康とより良く食べる機能の獲得がたいへん重要です。生きる力をはぐくむ学校歯科保健は、その基盤づくりです。



おっぱいを吸う赤ちゃんの口の中
歯はまだ1本も生えていない

食べる機能の発達と減退

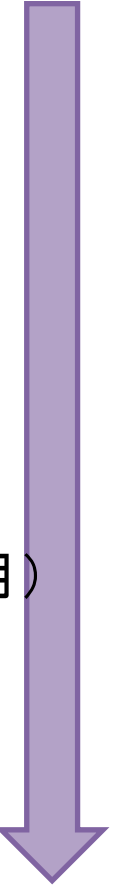


「第2次食育推進基本計画」＝生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育の推進

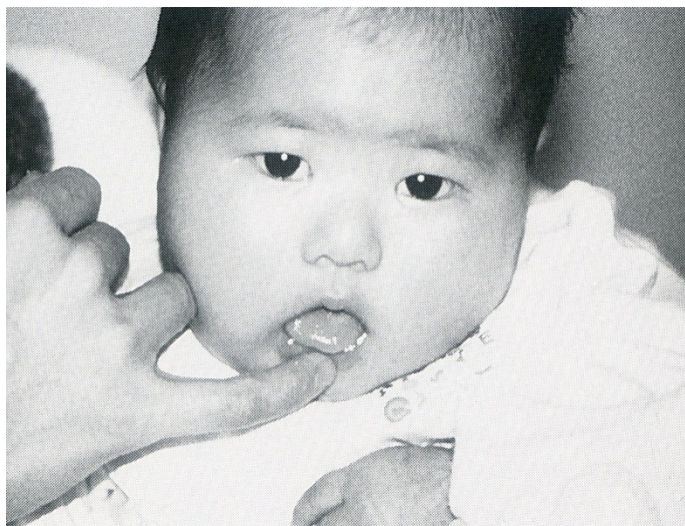


摂食機能獲得の8段階

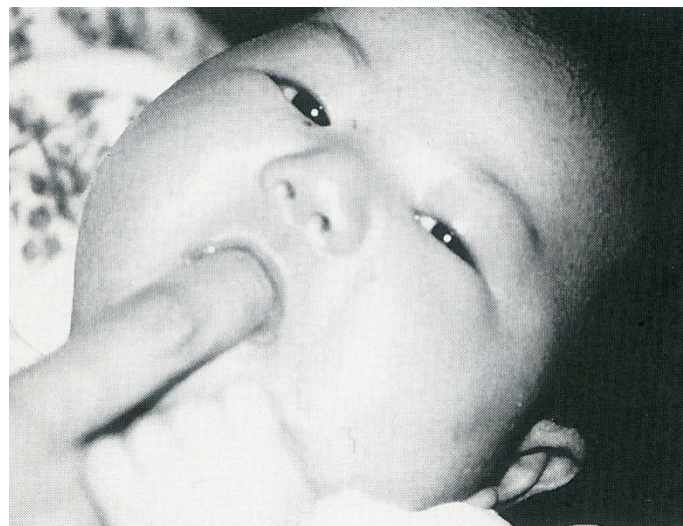
1. 経口摂取準備期 哺乳期(1, 2か月)・離乳準備期(3, 4か月)
2. 嚥下機能獲得期 離乳初期(5, 6か月)
3. 捕食機能獲得期 離乳初期(5, 6か月)
4. 押しつぶし機能獲得期 離乳中期(7, 8か月)
5. すりつぶし機能獲得期 離乳後期(9~11か月)
6. 自食準備期 離乳完了期(12~18か月)
7. 手づかみ食べ機能獲得期 離乳完了期
8. 食具(食器)食べ機能獲得期 離乳完了期



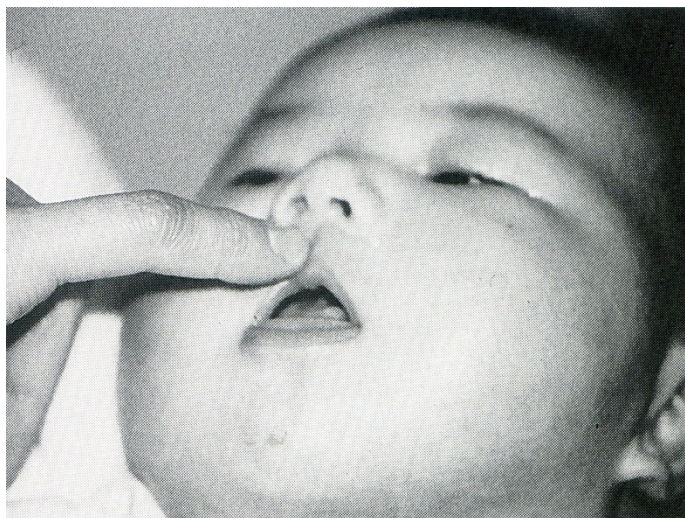
原始反射(哺乳反射)による乳汁摂取



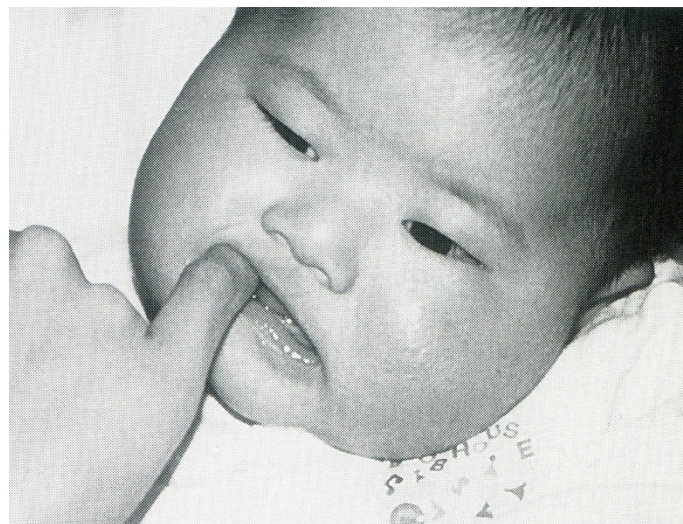
探索反射



吸啜反射

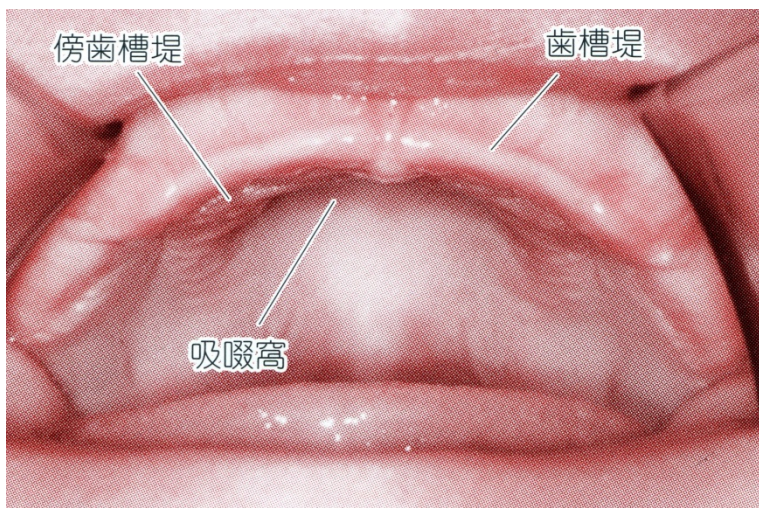


探索反射

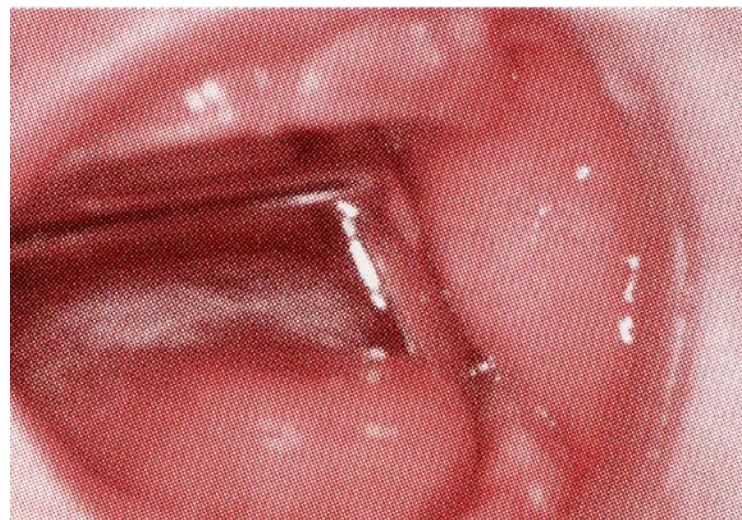


咬反射

乳児期前半の口腔の形態特徴



傍 歯 槽 堤 ・ 吸 啜 窩



ビ シ ャ の 脂 肪 床



下 顎 の 歯 槽 堤



顎 間 空 隙

経口摂取準備期



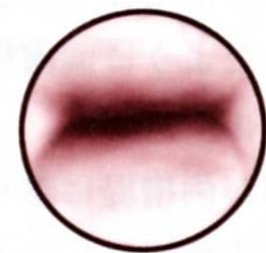
離乳の準備

3～4カ月

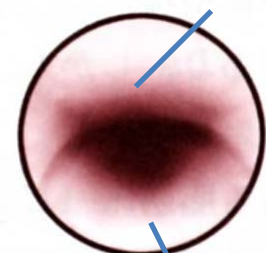
おっぱいを吸う動作(哺乳反射)をしていたのが、自分の意志で飲むことを覚えてきます。

パパやママに抱っこされながら母乳を飲み、愛着を形成していきます。

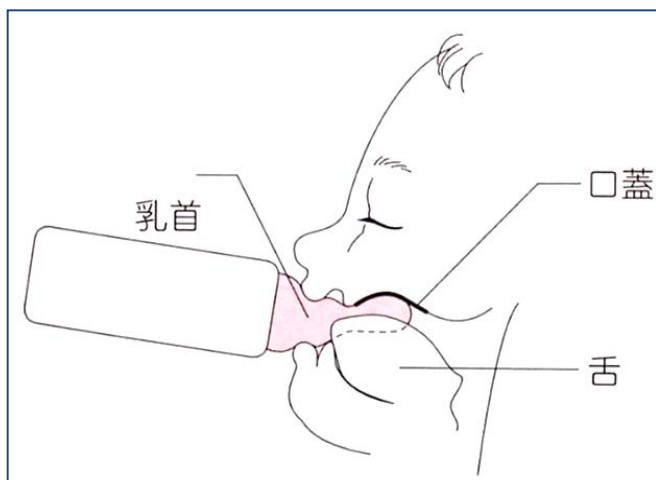
液体
(母乳)



上歯槽堤



舌

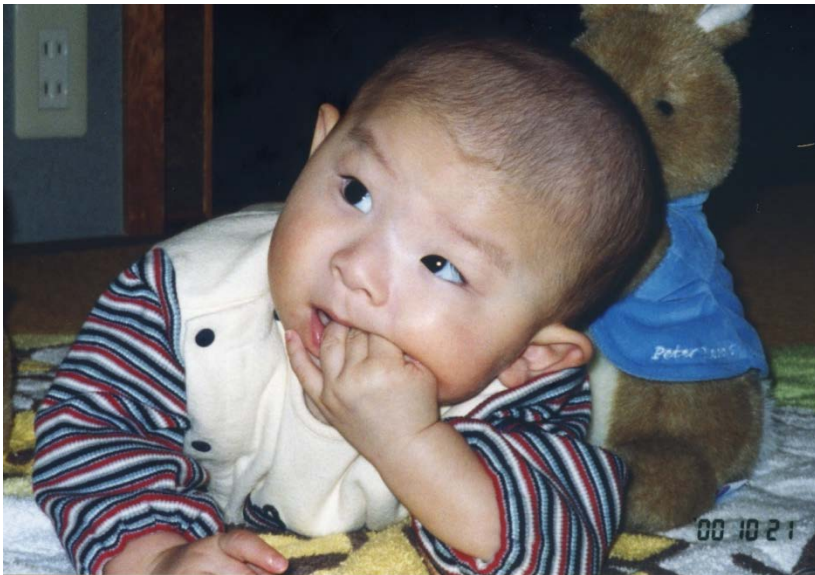


1. 経口摂取準備期

哺乳期（出生～2か月ごろ）

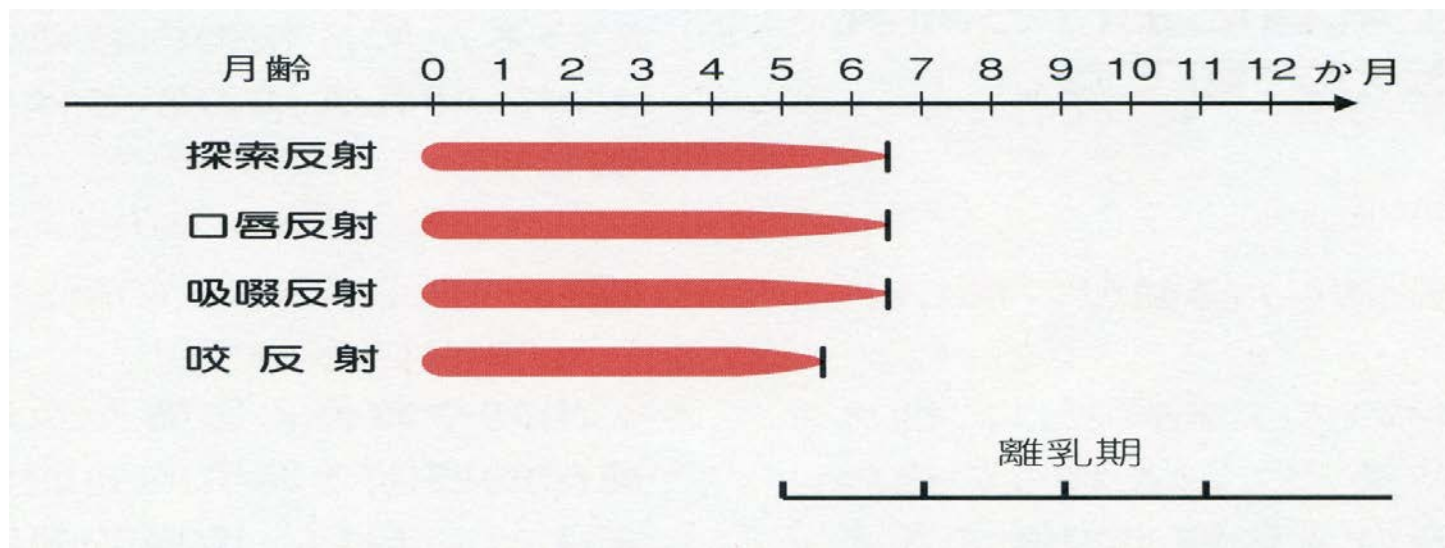
離乳準備期（3, 4か月ごろ）

離乳準備の 指しゃぶり・おもちゃ舐め



離乳開始の時期の目安

- 哺乳に関する原始反射(探索反射・吸啜反射)が弱まる。
- 舌をあまり出さなくなる
- 周囲の人たちの食事光景を見て食べ物に興味を示す。
(食べたそうなしぐさが見られ、食べたそうに口を動かす。)
- 首がすわり(頸定)、ヘッドコントロールができる。
- 顎や歯槽骨が発達し、口腔の容積が広がる。
- 乳汁以外を消化・吸収できるように消化器官が発育する。





離乳の進め方

	離乳の開始 生後5, 6か月頃	7, 8か月頃	9か月から11か月頃	離乳の完了 12か月から18か月頃
食べ方の目安	- 子どもの様子をみながら、1日1回1さじずつ始める。 - 母乳やミルクは飲みたいだけ与える。	1日2回食で、食事のリズムをつけていく。 - いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。	- 食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。 - 家族一緒に楽しい食卓体験を。	1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。 - 自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始める。
食事の目安 調理形態	なめらかにすりつぶした状態 ポタージュ	舌でつぶせる固さ 豆腐	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ	歯ぐきで噛める固さ 肉団子

食べ方の発達に合わせた食形態

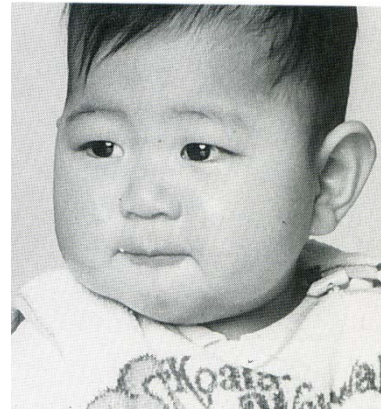


離乳期の食べ方

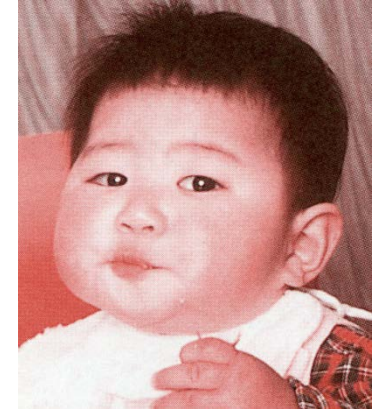
5～6か月



7～8か月



9～11か月



口唇閉じて飲む

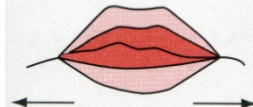
- 上唇の形変わらず
下唇が内側に入る

- 口角あまり動かない
- 口唇閉じて飲み込む



舌の前後運動

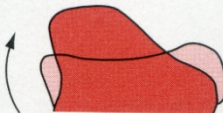
- 舌の前後運動に
あごの連動運動



左右同時に伸縮

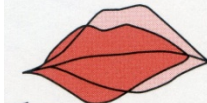
- 上下唇がしっかり
閉じて薄くみえる

- 左右の口角が同時
に伸縮する



舌の上下運動

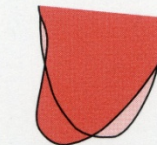
- 数回モグモグして舌
で押つぶし咀嚼する



偏側に交互に伸縮

- 上下唇がねじれな
がら協調する

- 咀嚼側の口角が縮む
(偏側に交互に伸縮)



舌の左右運動

- 舌の左右運動
(咀嚼運動)

口の動きが発達のどの段階なのかを理解する



嚥下機能・捕食機能 獲得期

初 期

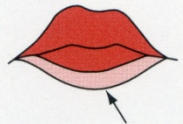
5～6カ月

舌が前後に動くようになって、口にためて、舌でのどの奥に食べ物を送り、飲み込めるようになります。

はじめはだっこしてあげると安心します。ゴックンと飲むことを覚えます。

なめらかにすりおろした状態
(ポタージュ)





● 上唇の形変わらず
下唇が内側に入る

● 口角あまり動かない

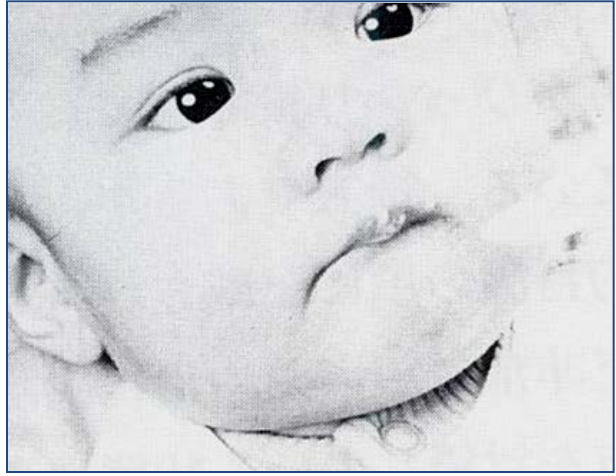
● 口唇閉じて飲み込む

口唇閉じて飲む



● 舌の前後運動にあごの連動運動

舌の前後運動



押しつぶし機能獲得期



中期

7～8カ月

舌が前後に加えて上下にも動き、
上あごと舌で食べ物をつぶすこと
ができるようになります。

おすわりができるようになったら椅子
に座らせて食べさせてみましょう。
モグモグとかむ様子が見られます。

舌でつぶせる固さ スプーン飲み
（豆腐） （すすり飲み）

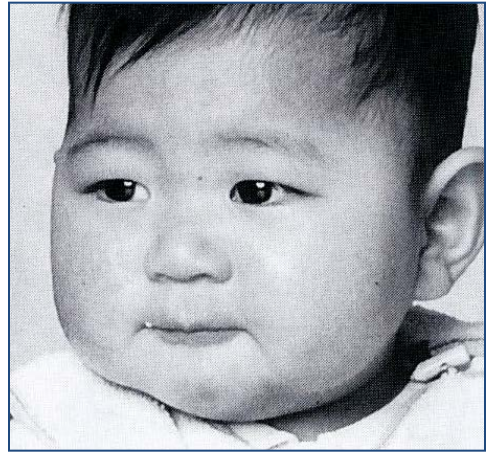
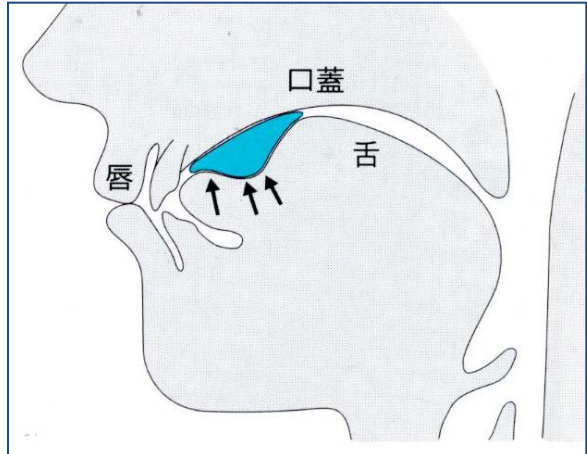


●上下唇がしっかり閉じて薄くみえる

●左右の口角が同時に伸縮する

●数回モグモグして舌で押しつぶし咀嚼する

舌の上下運動



すりつぶし機能獲得期・自食準備期



後 期

9～11カ月

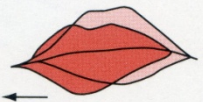
舌が前後、上下のほか、左右にも動き、舌で食べ物移動させながら、歯ぐきでものをつぶすことができるようになります。

自我が芽生え、手づかみで自分で食べることも覚えます。椅子の下にシートなどを敷いておくとかぼしても安心です。

歯ぐきでつぶせる固さ
(バナナ)

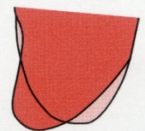
コップ飲み





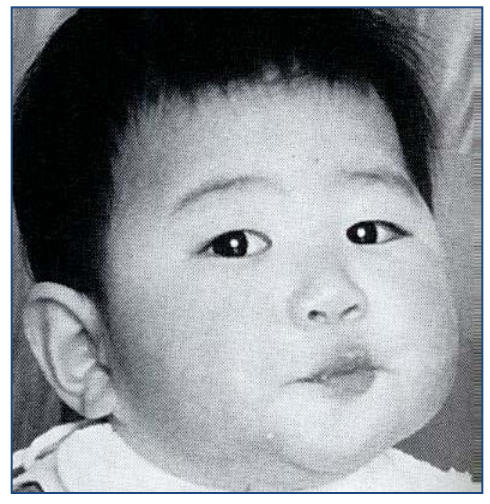
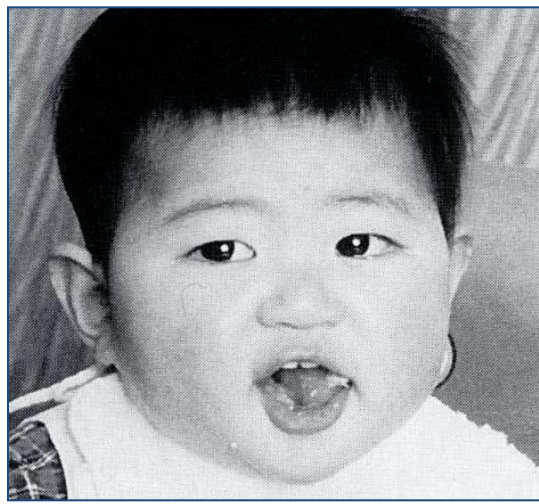
●上下唇がねじれながら協調する

← 偏側に交互に伸縮



●舌の左右運動 (咀嚼運動)

← 舌の左右運動



手づかみ食べ機能獲得期・食具(食器)食べ機能獲得期



完了期

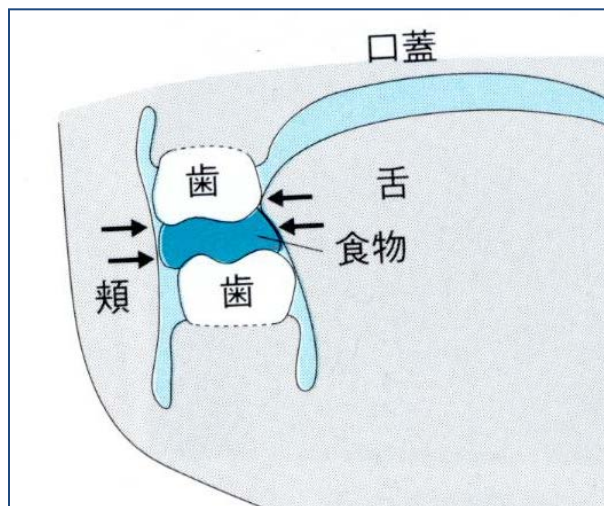
12～18カ月

舌を自由自在に動かせるようになり、歯や歯ぐきでリズムカルにかんだり、つぶせたりできるようになります。

家族で楽しく食卓を囲み、大人の料理から取り分けたりしていろんな味に挑戦させてみましょう。ただし基本は薄味です。

歯ぐきで噛める固さ
(肉だんご)

コップ飲み(連続飲み)



乳幼児期の食育支援

食べ方、飲み方の発育を育む支援

1. 嚙んで食べる発達を育む食べさせ方の指導支援

- ・ 飲み込む動きを引き出す食べさせ方の指導支援
- ・ 口に取り込む動きを引き出す食べさせ方の指導支援
- ・ 噛む動きを引き出す食べさせ方の指導支援

2. 食器から水分を飲む発達の飲ませ方の指導支援

- ・ コップから飲む動きを引き出す飲ませ方の指導支援

3. 発達にあわせた調理形態の指導支援(栄養士と連携)

- ・ 飲みやすい物性の食品を食べさす指導支援
- ・ つぶれやすい物性の食品を食べさす指導支援
- ・ 噛みやすい物性の食品を食べさす指導支援

食べ方の発達と支援のポイント

哺乳反射による動きが少なくなってきたら、離乳食を開始

離乳食の開始

- ◆口に入った食べものをえん下(飲み込む)反射が出る位置まで送ることを覚える

〈支援のポイント〉

- ・赤ちゃんの姿勢を少し後ろに傾けるようにする。
- ・口に入った食べものが口の前から奥へと少しずつ移動できる(ポタージュぐらいの状態)。

7, 8カ月頃

乳歯が生え始める

(萌出時期の平均)

下: 男子8カ月 ± 1カ月

女子9カ月 ± 1カ月

上: 男女10カ月 ± 1カ月

上あごと下あごが
あわさるようになる

- ◆口の前の方を使って食べものを取りこみ、舌と上あごでつぶしていく動きを覚える

〈支援のポイント〉

- ・平らなスプーンを下くちびるのにのせ、上くちびるが閉じるのを待つ。
- ・舌でつぶせる硬さ(豆腐ぐらいの硬さが目安)。
- ・つぶした食べものをひとまとめにする動きを覚えはじめるので、飲み込みやすいようにとろみをつける工夫も必要。

9カ月～11カ月頃

※前歯が生えるにしたがつて、
前歯でかじりとりて
一口量を学習していく。

前歯が8本生え揃うのは、
1歳前後

- ◆舌と上あごでつぶせないものを
歯ぐきの上でつぶすことを覚える

〈支援のポイント〉

- ・丸み(くぼみ)のあるスプーンを下くちびるの上にのせ、上くちびるが閉じるのを待つ。やわらかめのものを前歯でかじりとらせる。
- ・歯ぐきで押しつぶせる硬さ(指でつぶせるバナナぐらいの硬さが目安)。

12カ月～18カ月頃

奥歯(第一臼歯)が
生え始める

(萌出時期の平均)

上: 男女1歳4カ月 ± 2カ月

下: 男子1歳5カ月 ± 2カ月

女子1歳5カ月 ± 1カ月

※奥歯が生えてくるが、
かむ力はまだ強くない。

奥歯が生え揃うのは
2歳6カ月～3歳6カ月頃

- ◆口へ詰め込みすぎたり、食べこぼしたりしながら、一口量を覚える
- ◆手づかみ食べが上手になるとともに、食具を使った食べる動きを覚える

〈支援のポイント〉

- ・手づかみ食べを十分にさせる。
- ・歯ぐきでかみつぶせる硬さ(肉だんごぐらいの硬さが目安)。

(参考文献)

1) 向井美恵編著、乳幼児の摂食指導、医歯薬出版株式会社、2000

2) 日本小児歯科学会、日本人小児における乳歯・永久歯の萌出時期に関する調査研究、小児歯科学雑誌1988;26(1):1-18.

手づかみ食べの重要性

「手づかみ食べ」は、食べ物を目で確かめて、手指でつかんで、口まで運び口に入れるという目と手と口の協調運動であり、摂食機能の上での重要な役割を担う。



- 目で、食べ物の位置や、食べ物の大きさ・形などを確かめる。
- 手でつかむことによって、食べ物の硬さや温度などを確かめるとともに、どの程度の力で握れば適当であるかという感覚の体験を積み重ねる。
- 口まで運ぶ段階では、指しゃぶりやおもちゃをなめたりして、口と手を協調させてきた経験が生かされる。



- ・ 摂食機能の発達過程では、手づかみ食べが上達し、目と手と口の協調ができていくことによって、食器・食具が上手に使えるようになっていく。
- ・ この時期は、「自分でやりたい」という欲求が出てくるので、「自分で食べる」機能の発達を促す観点からも「手づかみ食べ」が重要である。

離乳食から幼児食へ

- 離乳完了期が終わったら大人食ではありません。
- 離乳完了期が終わったら幼児食への移行が必要です。(硬さはやわらかめ、味は薄味)
- 3歳になって乳歯がはえそろってもかむ力は大人の1/5しかないので、硬すぎるものは食べられません。



幼児期前期の子どもが苦手な食材

- ペらぺらしたもの レタス、わかめ
- 皮が口に残るもの 豆、トマト
- 硬すぎるもの かたまり肉、えび、いか
- 弾力のあるもの こんにゃく、かまぼこ、きのこ
- 口の中でまとまらないもの .. ブロッコリー、ひき肉
- 唾液を吸うもの パン、ゆで卵、さつまいも
- 匂いの強いもの にら、しいたけ
- 誤飲しやすいもの こんにゃくゼリー、もち

幼児の食べ方からの食育支援のポイント

食べ物の認知
食べようとする意欲

雰囲気

食具
(スプーン、フォーク、箸の形)

適切な量を口に運ぶ

摂取量：少食、過食
摂取時間：早食い、遅い

咀嚼：一口量、咀嚼回数
呼吸との協調：口呼吸
食べこぼし：口唇の閉鎖
食具の扱い
手指の巧緻性

頸部・体幹の角度
後屈・過度の前屈

座位のバランス

食事の種類・調理形態



幼児期前半(乳歯萌出期)

食事の自立のための食育支援

(自食の発達を促し、歯でかむ指導支援)

1) 歯の萌出に応じた咀嚼機能獲得のための支援

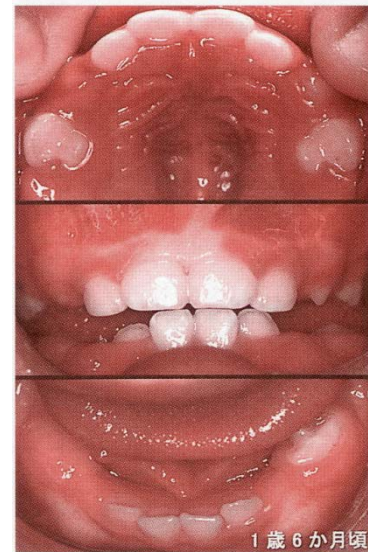
- ・ 上下の前歯が生えてきたら前歯を使ってかみ取らす指導
- ・ 上下の奥歯が生えたら硬い・繊維質の食物を食べさす指導
- ・ 早食い・過食にならないよう、噛んで食べる調理の指導
- ・ ゆっくりかませて薄味でも満足感が得られる食べさせ方の指導

2) 咀嚼機能が上手に営めるための食具を使った食べ方の支援

- ・ 口の動きに手指の動きを合わせて手づかみで食べさす指導
- ・ 口の動きに合わせた食具の使い方の指導

3) 口腔機能(咀嚼・高温・表情表出)の発達を促す食べ方の支援

- ・ 硬さや大きさの異なる種々の食品をゆっくり食べさす指導
- ・ 唇を閉じたままの咀嚼を促す指導



幼児期後半(乳歯列完成期)幼稚園児

集団で食べるための食育支援

(食べ方のマナーとしっかり噛む習慣をつける指導支援)

1) 食材に応じた噛み方、食べ方の指導支援

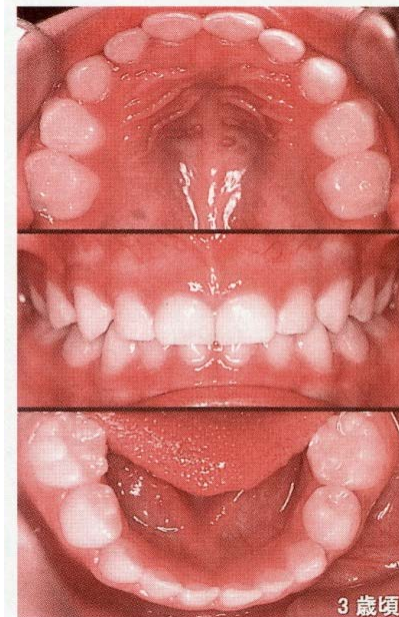
- ・ 生え揃った乳歯を使いしっかり咀嚼しよう
- ・ 食物の軟硬、大小、粘度などに応じた食べ方の指導支援

2) 自立して美味しく食べる食べ方の指導支援

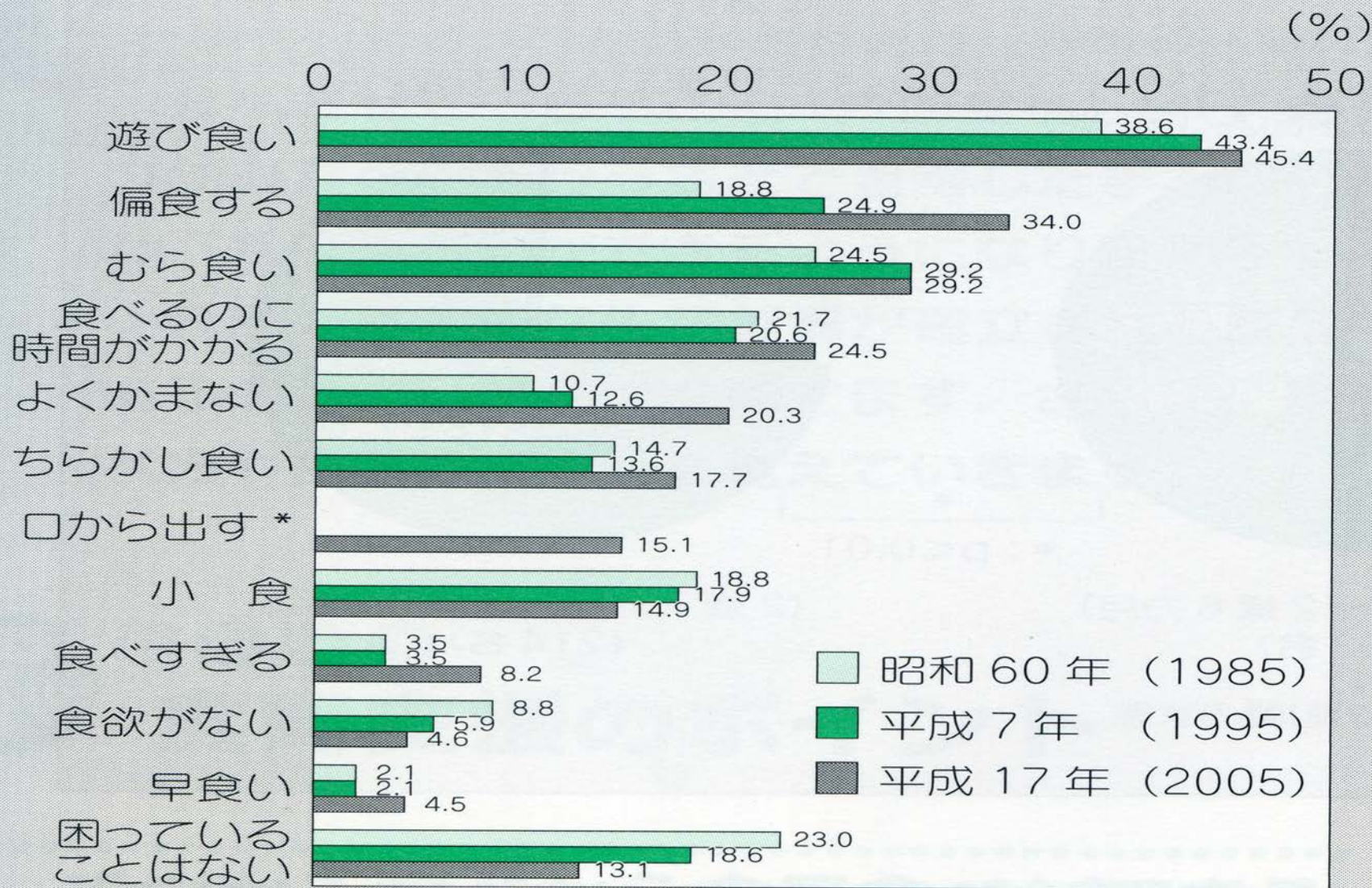
- ・ 五感が満たされる食べ方を学ぼう
- ・ 食事の時の右手、左手の役割を理解し、口の動きとの協調を学ぼう
- ・ 食具としての箸の食べ方における使用法を学ぶ指導支援

3) しっかり噛んで肥満の解消・予防のための食べ方の指導支援

- ・ よく噛んで少量でも十分な満足感が得られる食べ方の指導支援
- ・ 早食い、丸飲み、食べ過ぎを防ぐために噛む習慣をつける指導支援



食事で困っていること



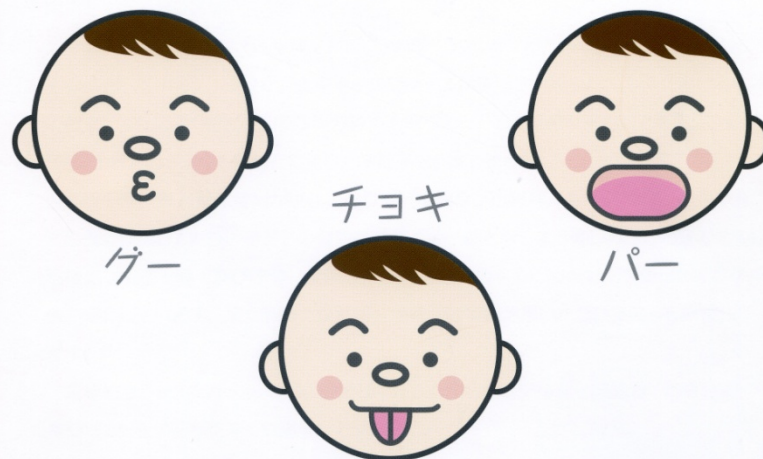
(1 歳以上, 複数回答) * 平成 17 年新規項目

平成22年度8020運動推進特別事業

鳥取県健口食育プロジェクト事業

食べる力を育むために

～ お口を使った遊びのメニュー ～



平成23年3月

鳥取県

お口を使う遊びの効果(舌)

効果のある
遊びのメニュー

① ② ③ ④

舌をよく動かす



舌の動き



●だ液がたくさん出ます。

- ・口の中を清潔に保つ。(食べかすを洗い流します。口が乾燥すると汚れやすくなり、口臭の原因になります。)
- ・だ液がたくさんでると、食べ物を飲み込みやすくします。
- ・だ液の中の酵素がでんぷんを消化します。

●噛みやすいように食べ物を歯の上に運ぶ役割をします。

●噛んで細かくなった食べ物を舌でまとめ、飲み込む動きをします。

●いろいろな発音ができるようになり、発音がはっきりします。(タ・カ・ラ行)

お口を使う遊びの効果(唇)

効果のある
遊びのメニュー

⑤ ～ ⑯

唇の動き



唇の開閉、丸め、突き出しの運動

- 唇を閉じる筋肉が鍛えられることで食べこぼしを防ぎ、飲み込みや発音などの機能の発達をうながします。
- 口元がぎゅっと締まり、よだれが出にくくなります。
- しっかり飲み込めるようになり、食べ物が少々大きくても飲み込めます。
- すすること、ストローが上手に使えるようになります。
- 唇をつかって発音する言葉が上手にできます。(パ・バ・マ行)
- 楽器が吹けるようになります。
- 息をすったり吐いたり自由に出来ると、息とめが出来、うがいをしたり、水に顔がつけられるようになります。
- 顔の表情が作りやすくなり、表情が豊かになります。

お口を使う遊びの効果(舌・唇)

効果のある
遊びのメニュー

① ～ ①⑥

唇と舌の動き

パ



唇に力を入れる

タ



舌の先に力を入れる

カ



舌の奥に力を入れる

ラ



舌の先を
しっかり上げる

食べる時

唇で食べ物を取り
込むときの動き

食べ物を押し
つぶす時の動き

軟口蓋がもちあがり、
食べ物が鼻へ
流れないように
ふさぐ動き

食べ物を舌の上に
まとめ飲み込む
ときの動き

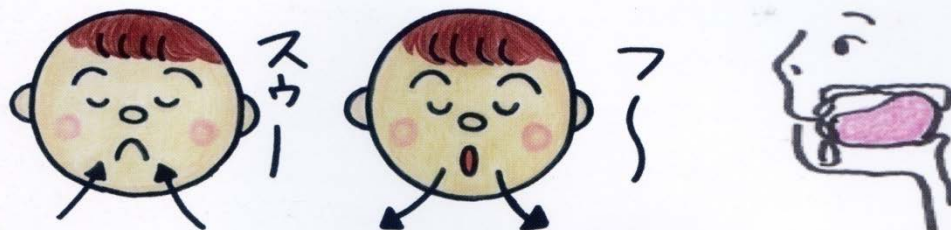
- パ行・タ行・カ行・ラ行の発音をすることで唇や舌を使う筋肉が鍛えられ、発音や、飲み込みなどの機能の発達をうながします。

お口を使う遊びの効果(呼吸)

効果のある
遊びのメニュー

⑤ ~ ⑯

呼吸の機能



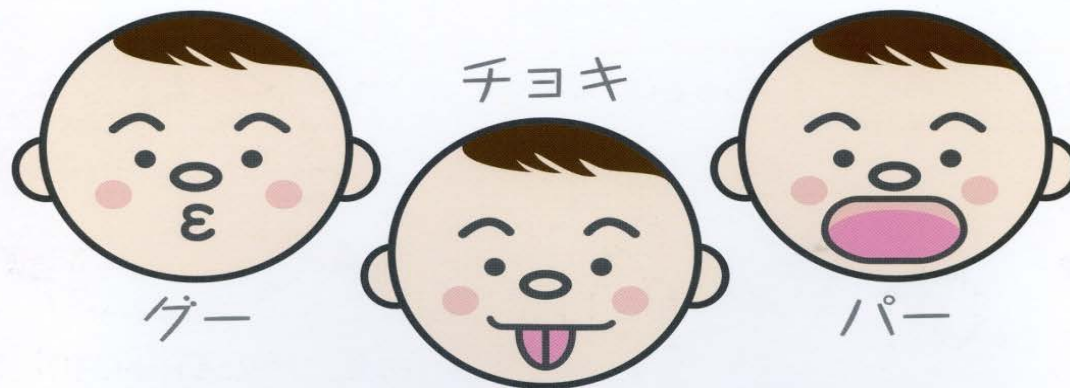
息を吸ったり、吐いたりして
息の調整ができるようになります。

必要なときに軟口蓋が
もちあがり、息が鼻に
もれない働き

- 息をとめたり、はいたりできるようになります。
- 吹く、吸うができ、吹く強さの強弱の調整ができるようになる。
- 口を閉じて、噛むことができるようになります。(口鼻分離呼吸)
- 息をはける時間が長くなり、一度に話せる長さが長くなります。
(早口ことばや歌、風船をふくらます等の遊びがあります)
- 段々、長い時間走れるようになります。
- 息継ぎが上手になります。(歌、水泳、走る等)



お口を使った遊びのメニュー ④顔じゃんけん



モデル園より

簡単な遊びで、低年齢児でも実施でき、集会などで一緒に遊ぶことができました。

顔のいろんなところを動かします

唇・頬



口を一文字にし、
口角を外側に引く

唇



唇をとがらす

舌



舌を出す

口を開ける筋肉



大きく口を開ける

アレンジ

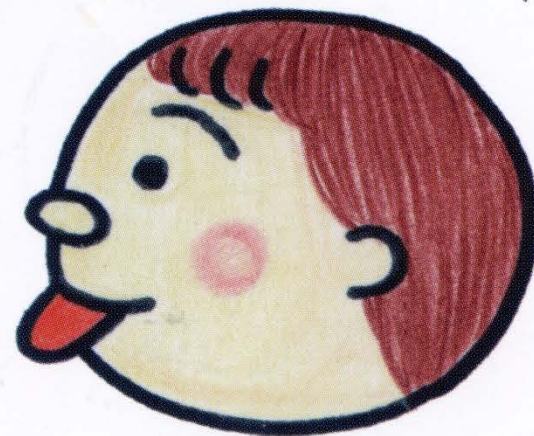
できる人は、チョキのとき舌でなめる場所をかえる。
パーは勢いよく「パッ」と息をはく。

②あっちむいてホイ舌編

じゃんけんぽん!



あっちむいてホイ!



舌を上下左右に動かします。

モデル園より

顔じゃんけんと組み合わせるとかなり悪戦苦闘!
同時に判断力もきたえられるかな?

⑦むくむくおばけ



アレンジ

- ストローを長くする
- 袋を大きくする
- ストローの太さを変える

モデル園より

ストローを吹いて膨らませたら
今度は吸って袋をぺちゃんこに
して遊びました。

作り方と遊び方



13 ストロローの魚釣り



●材料

色紙、はさみ、ストロー

●遊び方

- ①色紙で魚の形をたくさん切り抜く。
(大小20~30)
- ②ストローで息を吸いながら魚を釣る。
- ③チームに分かれて競争しても楽しい。

アレンジ

- 紙の厚さを変えると難易度UP!

モデル園より

最初は、息を長く吸い続けることが難しいけど、コツをつかめばできるようになりました。

機能不全の主な症状と指導・訓練法

	機能不全の主な症状	指導・訓練法
経口摂取準備期	拒食，過食，摂食拒否，触覚過敏，誤嚥，原始反射の残存など	過敏の除去（脱感作），呼吸訓練，姿勢訓練，嚥下促通訓練など
嚥下機能獲得期 （生後 5，6 カ月頃，離乳初期）	むせ，乳児嚥下，逆嚥下（舌突出），流涎など	嚥下促通訓練，摂食姿勢訓練，舌訓練（口外法），顎運動訓練など
捕食機能獲得期 （生後 5，6 カ月頃，離乳初期）	こぼす（口唇からの漏れ），過開口，舌突出，食具（スプーン）かみなど	捕食（顎・口唇）訓練，口唇（口輪筋）訓練など
押しつぶし機能獲得期 （生後 7，8 カ月頃，離乳中期）	丸飲み（軟性食品），舌突出，食塊形成不全（唾液との混和不全）など	捕食（顎・口唇）訓練，舌（舌筋）訓練（上下），頬（頬筋）訓練など
すりつぶし機能獲得期 （生後 12～18 カ月頃，離乳後期）	丸飲み（硬性食品），口角からの漏れ，処理時の口唇閉鎖不全など	咀嚼訓練，咬断訓練，舌（舌筋）訓練（側方）など
自食準備期	犬食い，押し込み，流し込みなど	摂食姿勢（自食）訓練，手と口の協調運動など
手づかみ食べ機能獲得期	手掌で押し込む，歯で引きちぎる，こぼす，咀嚼不全など	手指からの捕食・咬断訓練，種々の作業療法など
食器（食具）食べ機能獲得期	食具で押し込む，流し込む，こぼす，咀嚼不全など	食器からの捕食訓練，種々の作業療法など

口唇・頬筋協調訓練(口輪筋・頬筋訓練)

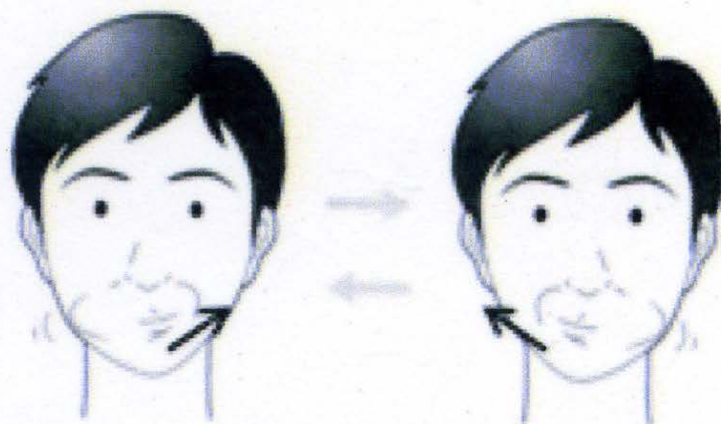
- (1) 左右対称の動き
突出と引き(イー・ウー)
10～20回繰り返す

- (2) 左右非対称の動き
口角を左右に偏位
口をすぼめたまま左右に動かす
10回を1セットとして、2～3セット



イー
(横引き)

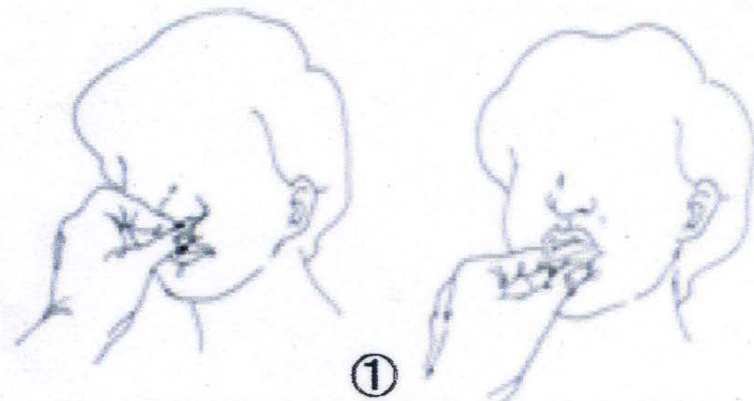
ウー
(突出)



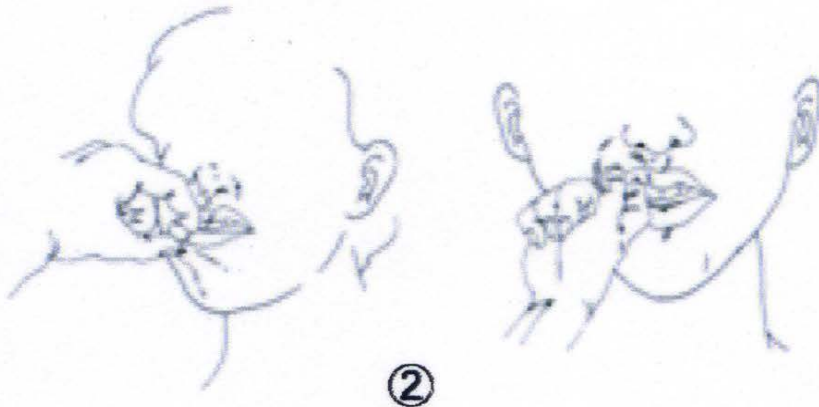
左に動かす → 右に動かす

口唇訓練(1)

- ・食前に、1～2回行うのが最も効果的
- ・1回の訓練時間は5～10分程度とし、それ以上は行わない
- ・少しずつ毎日行う方が効果はあがる
- ・以下の訓練は顎を閉じた状態で行う

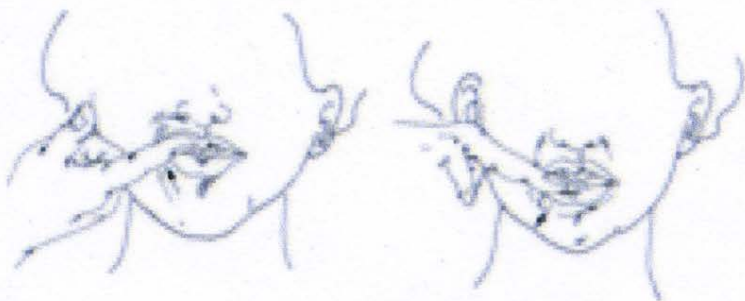


- ・口輪筋を筋線維の走行に対して直角に縮める。
- ・上下口唇をそれぞれ3等分し1/3ずつ指で口唇をつかむ。



- ・口唇と歯肉の間に人差し指を入れ唇を外側へ膨らます。
- ・上下口唇それぞれ2等分でおこなう。
- ・口唇は引っ張らないようにする。

口唇訓練(2)



③

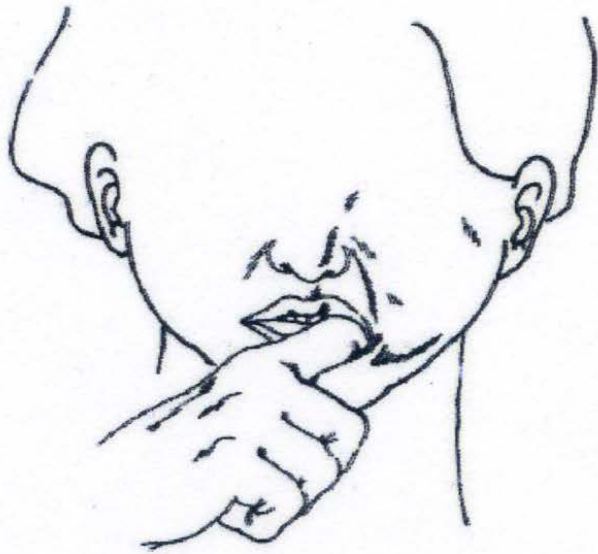
- ・人差し指の指腹を赤唇部に当てる
- ・上唇は鼻の方へ、下唇は下方に押し下げる



④

- ・人差し指の指腹を赤唇部と皮膚の境目に置く。
- ・前歯を軽く押さえるように押し下げ(上げ)る。

頬 訓 練



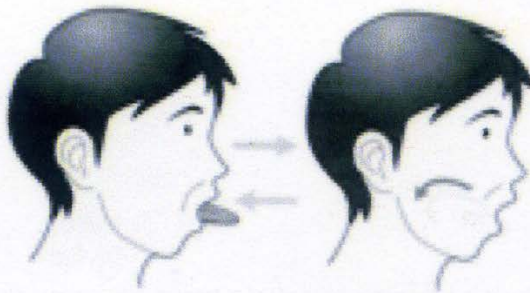
頬の中央部を
外側にふくらます



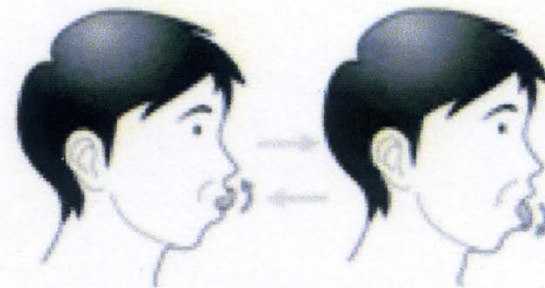
硬さを調べるつもりで、
ゆっくりもみほぐす

舌 訓 練

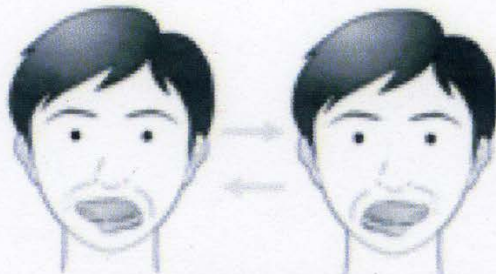
- ・ 可能な限り前方へ突出し、しっかり引っ込める
- ・ 左右の口角に交互舌尖をつける
- ・ 上唇と下唇の交互に舌尖をつける
- ・ 舌圧子（スプーンでも可）を舌尖で押す
- ・ 10回を1セットとして2～3セット



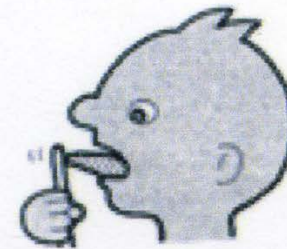
舌の前後の運動



舌の上下の運動



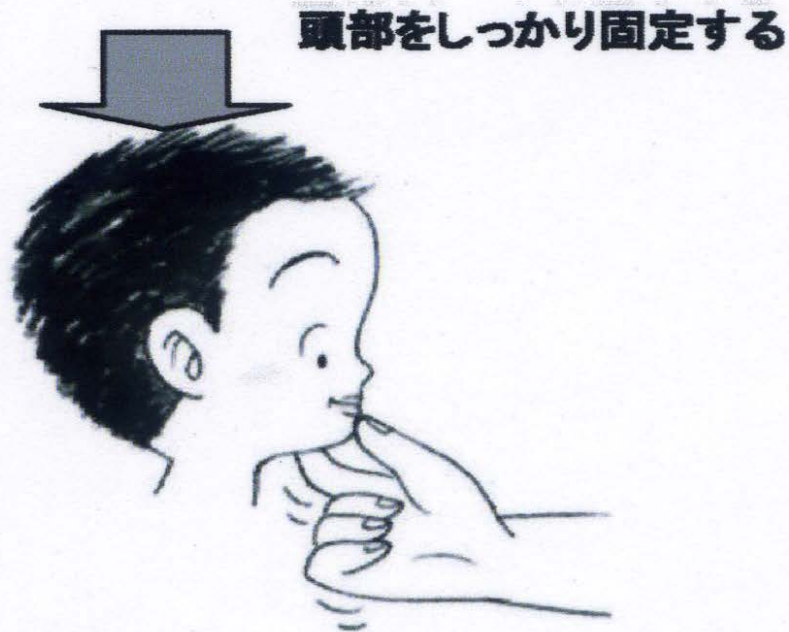
舌の左右の運動



舌圧子を押す運動

舌 訓 練

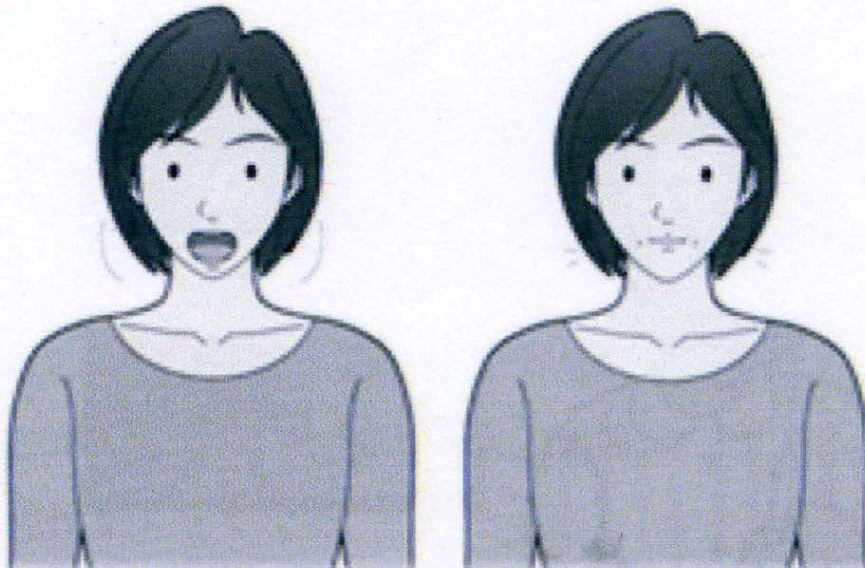
- ・顎は閉じた状態で顔を下前方に向け頸部の筋肉を縮めておく
- ・オトガイ部下部の直ぐ後ろ部分をまっすぐ上に押し上げる
- ・頭部をしっかりと固定し、まっすぐな状態で行う



- ・刺激が確実に伝わっていれば、指を突き上げたとき口腔内で舌が上前方に動く。

顎運動訓練（舌骨上筋群）

- ・口を大きく開けてぱっと閉じる
- ・舌圧子をかむ
- ・10回を1セットとして2～3セット



大きく開けて → パッと閉じる



舌圧子を咬む

軟口蓋・頬・口唇訓練(呼吸との協調訓練)

- ・ブローイング (コップの水をストローでブクブク吹く)
できるだけ長く5回
- ・頬を膨らませたりへこませることを繰り返す。
- ・10回を1セットとして2セット



ブローイング



膨らませる → へこませる

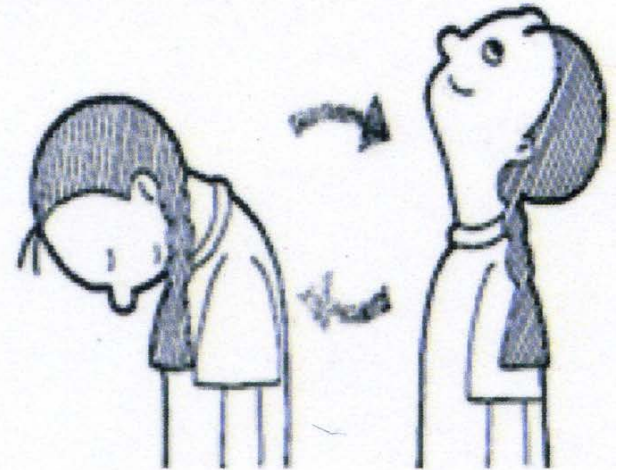
頭部・咽頭部・喉頭部の筋訓練

手順

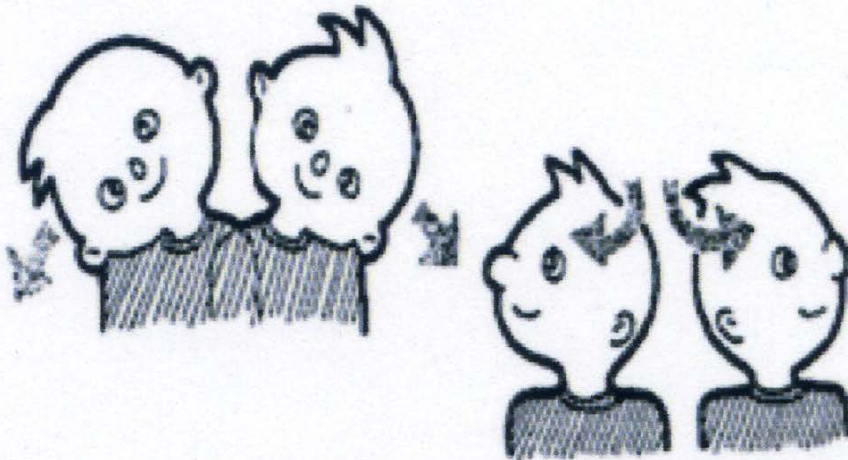
椅子でしっかりした座位をとる

- ・首を前に倒し5～10秒間ゆっくりとストレッチする
- ・後方、右、左、右回旋、左回旋をそれぞれ2～3回ずつ行う
- ・肩をすぼめるようにギュと力を入れ、力が入ったらダランと力を抜く
これを6回繰り返す。

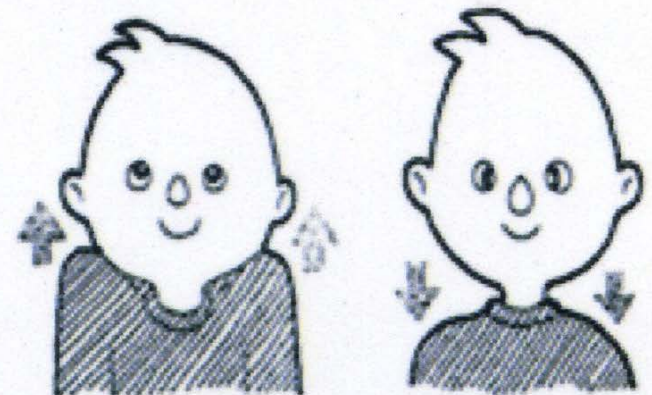
① 頭を前後に倒し、首を数秒間ストレッチする。



② 首を右・左に振ったり、右回旋・左回旋を行なう。



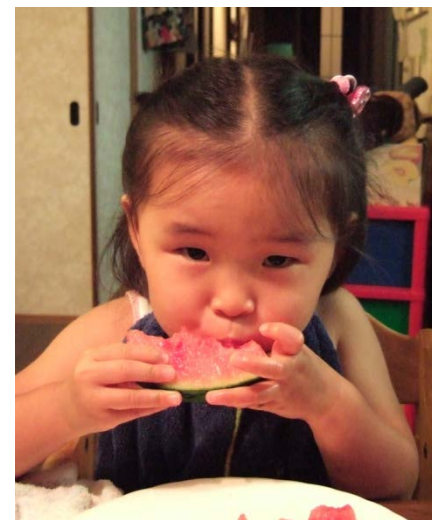
③ 肩の上げ下げ(肩凝り・弛緩)を行なう。

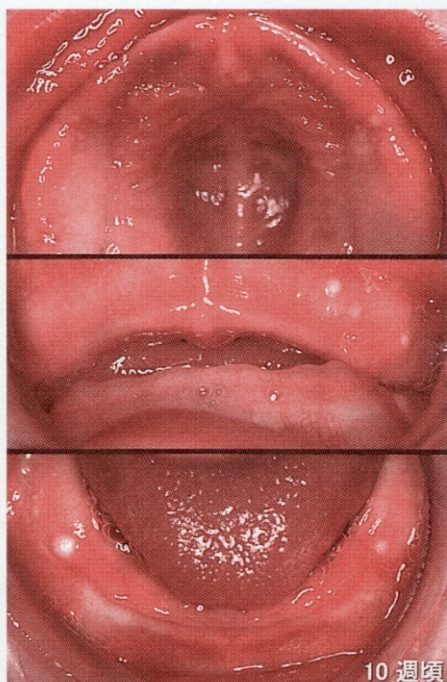


参考文献

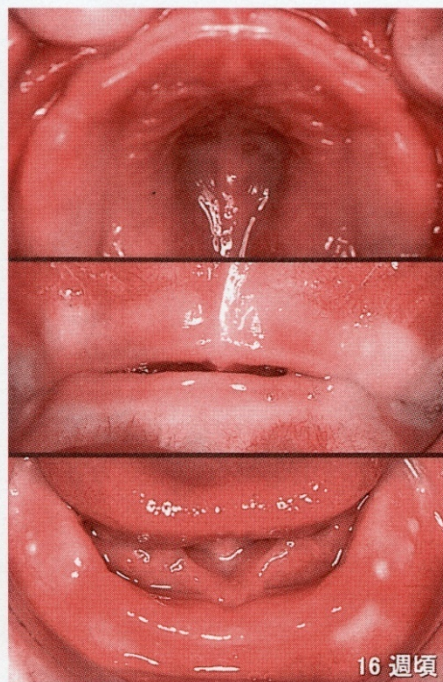
- 児童生徒等歯・口の健康づくり推進委員会編:歯・口の健康と食べる機能Ⅱー「食べる」ことから健康な生活を考えるー. 日本学校保健会, 2005.
- 金子芳洋, 千野直一監修:摂食・嚥下リハビリテーション. 医歯薬出版, 1998.
- 向井美恵編:乳幼児の摂食指導ーお母さんの疑問に答えるー. 医歯薬出版, 2000.
- 田角勝, 向井美恵編:小児の摂食・嚥下リハビリテーション. 医歯薬出版, 2006.
- 巷野悟郎, 向井美恵, 今村榮一監修:心・栄養・食べ方を育む乳幼児の食行動と食支援. 医歯薬出版, 2008.
- 食育支援ガイドブック作成委員会:歯科からアプローチする食育支援ガイドブックーライフステーに応じた食べ方支援とその実践, 医歯薬出版, 2009.
- 二木武ほか編:新版小児の発達栄養行動ー摂食から排泄まで／生理・心理・臨床ー. 医歯薬出版, 1995.
- 本多知行, 溝尻源太郎編:医師・歯科医師のための摂食・嚥下障害ハンドブック. 医歯薬出版, 2000.
- 日本歯科衛生士会監修:歯科衛生士のための摂食・嚥下リハビリテーション. 医歯薬出版, 2011.
- 日本摂食・嚥下リハビリテーション学会編:日本摂食・嚥下リハビリテーション学会eラーニング対応第6分野小児の摂食・嚥下障害. 医歯薬出版, 2010.
- 田中英一ほか:お母さんの疑問に答える すこやかな口 元気な子ども 小児歯科医からのメッセージ. 2007.
- 田中英一ほか:お母さんの疑問に答える 子どもの食の育て方 小児歯科医からのメッセージ. 医歯薬出版, 2011.
- 金子芳洋, 菊谷武監修:上手に食べるためにー発達を理解した支援・CDーROM付ー. 医歯薬出版, 2005.
- 田村文誉:上手に食べるためにー摂食指導で出会った子どもたちー. 医歯薬出版, 2009.
- 日本小児歯科学会編:親と子の健やかな育ちに寄り添う 乳幼児の口と歯の健診ガイド. 医歯薬出版, 2005.
- 小児科と小児歯科の保健検討委員会編:子どもの歯と口の保健ガイド. 日本小児医事出版社, 2009.
- 食べる力を育むために. 鳥取県福祉保健部健康政策課, 2011.
- 日本歯科医師会:歯科関係者のための食育推進支援ガイド. 2007.
- 内閣府:平成23年版食育白書. 2011.

付 録

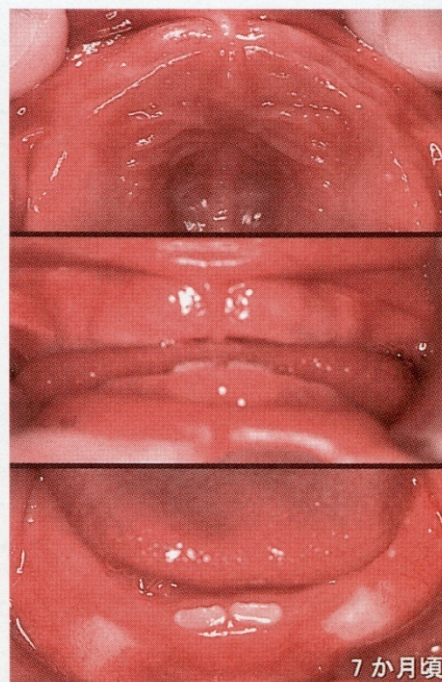




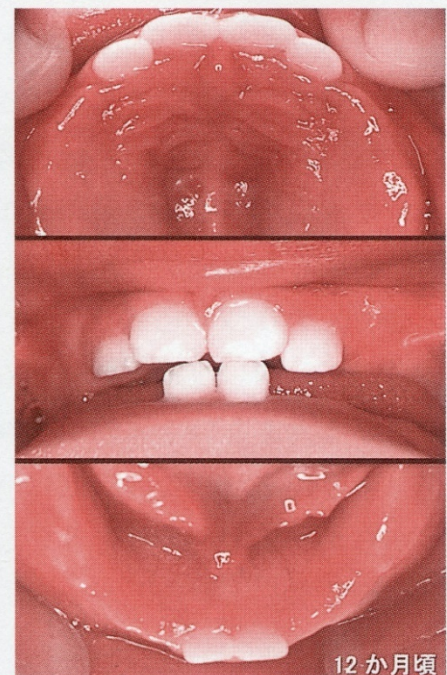
10 週頃



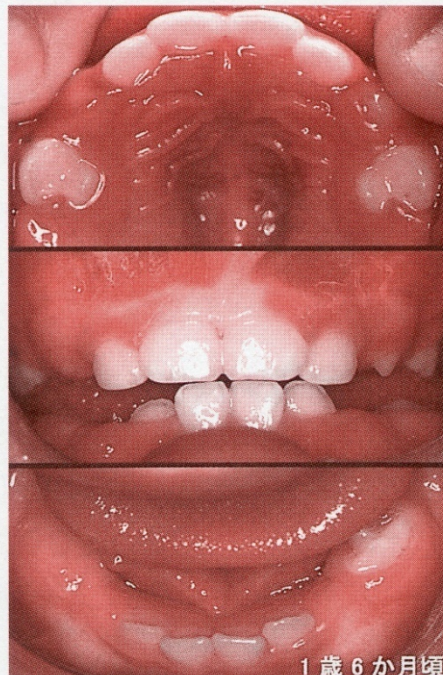
16 週頃



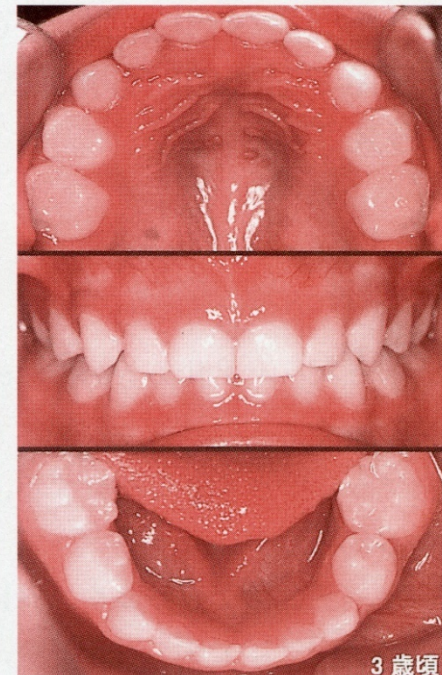
7 か月頃



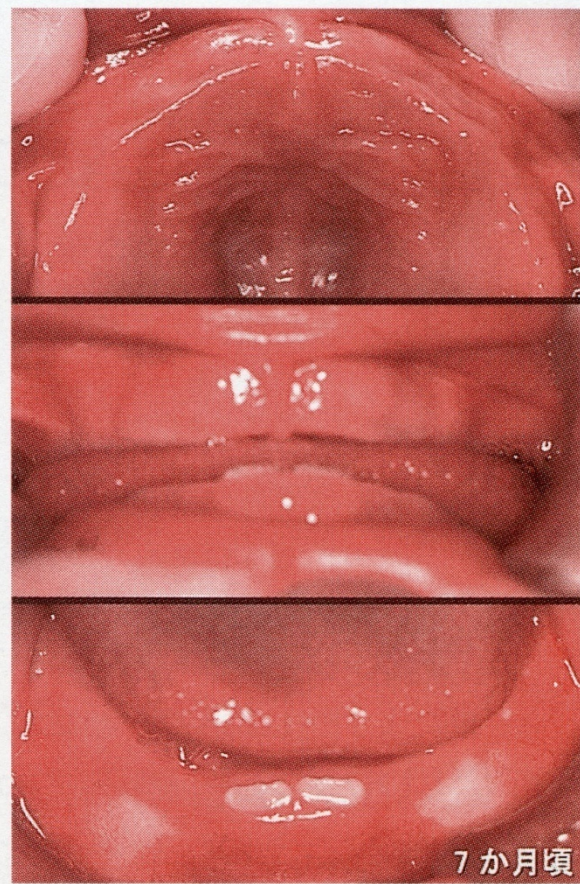
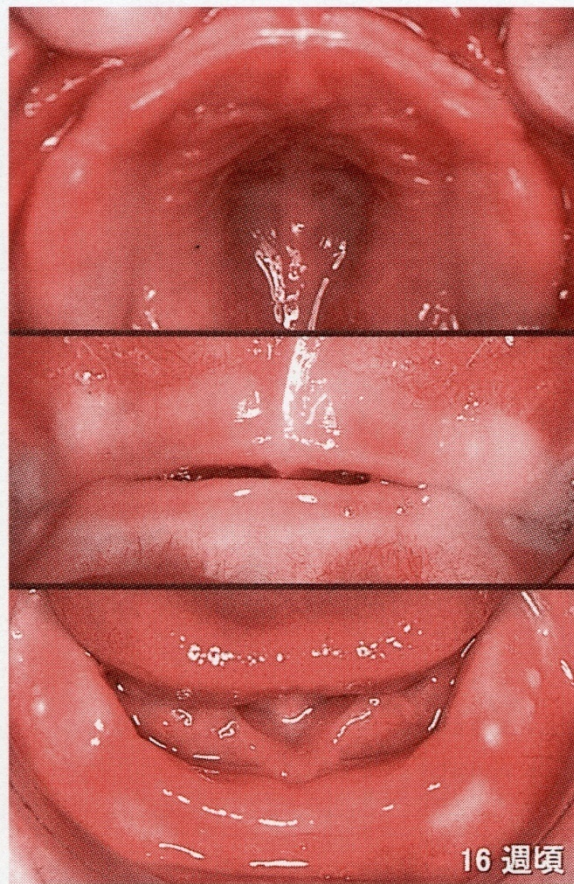
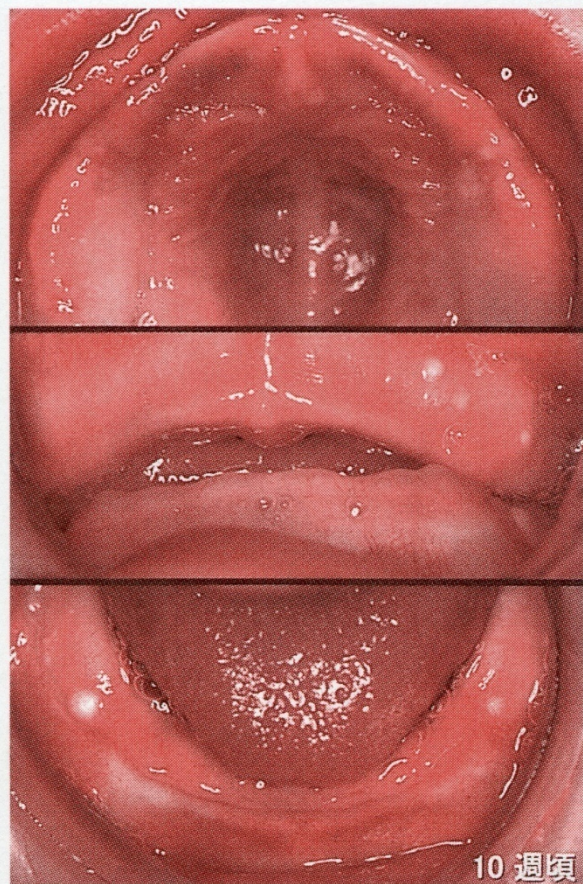
12 か月頃

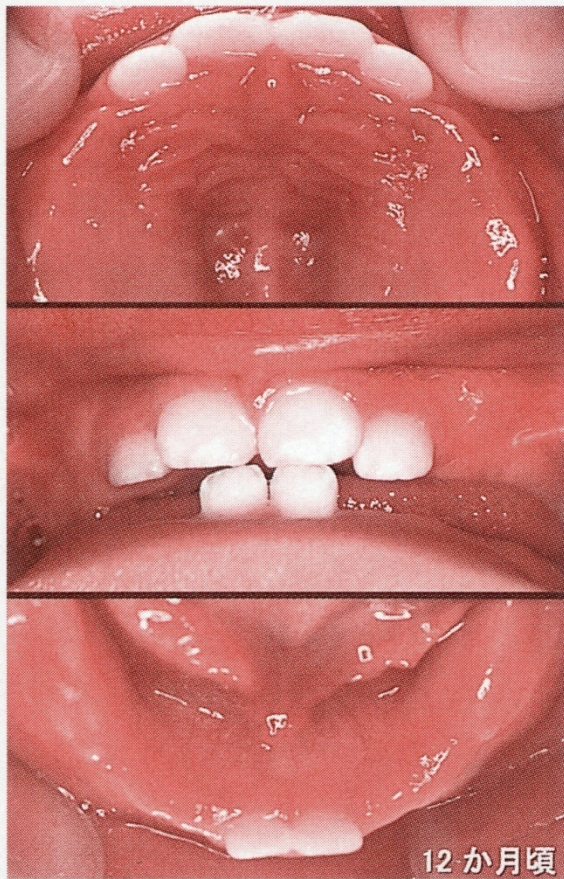


1 歳 6 か月頃



3 歳頃

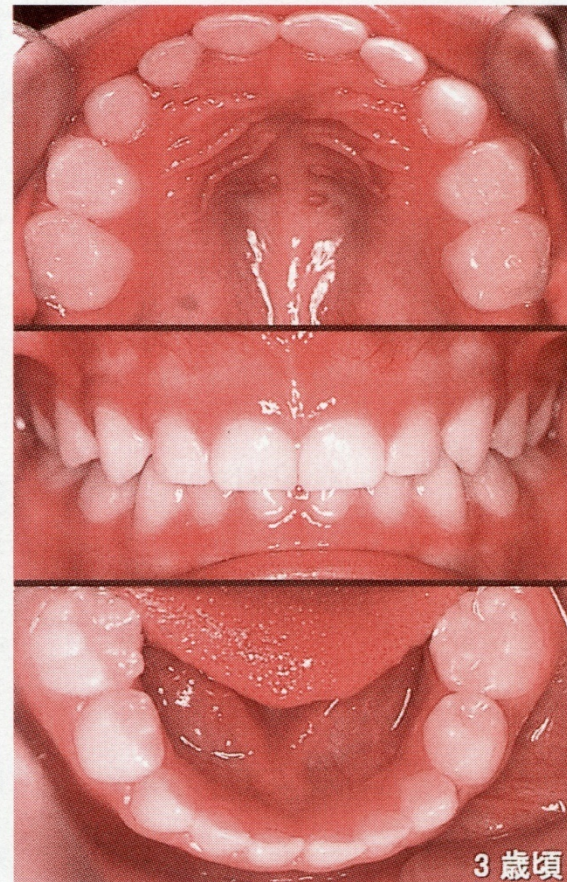




12 か月頃



1 歳 6 か月頃



3 歳頃

摂食機能獲得段階の特徴的な動き・症状・訓練・指導法

特徴的な動き

①経口摂取準備期

哺乳反射,指しゃぶり,玩具舐め,舌突出(安静時)など

②嚥下機能獲得期

下唇の内転,舌尖の固定(閉口時),舌の蠕動様運動での食塊移送(姿勢の補助)など

③補食機能獲得期

顎,口唇の随意的閉鎖,上唇での取り込み(擦り取り)など

④押しつぶし機能獲得期

口角の水平の動き(左右対称),扁平な赤唇(上下唇),舌尖の口蓋皺押しつけなど襲への

⑤すりつぶし機能獲得期

頬と口唇の協調運動,口角の引き(左右非対象),顎の偏位など

⑥自食準備期

歯がため遊び,手づかみ遊びなど

⑦手づかみ食べ機能獲得期

頸部回旋の消失,前歯咬断,口唇中央部からの補食など

⑧食具(食器)食べ機能獲得期

(1)スプーン使用
(2)フォーク使用
(3)箸使用

頸部回旋の消失,口唇中央部からの食器の挿入,口唇での補食,左右の手の協調など

機能不全の症状

拒食,過敏,接触拒否,誤嚥,原始反射の残存など

むせ,乳児嚥下,逆嚥下(舌突出),食塊形成不全(舌中央陥凹形成不全),流涎など

こぼし(口唇からのもれ),過開口,舌突出,食器(スプーン)かみなど

丸のみ(軟性食品),舌突出(口蓋皺襲より前方),食塊形成不全(唾液との混和不全)など

丸のみ(硬性食品),口角からのもれ(口腔前庭への貯留),処理時の口唇閉鎖不全など

犬喰い,押し込み,流し込みなど

手指での押し込み,引きちぎり,こぼし(口唇からのもれ),咀嚼不全など

食器で押し込み,流し込み,こぼし,咀嚼不全など

訓練・指導法

脱感作療法,呼吸訓練,姿勢訓練,嚥下促進訓練など

嚥下促進訓練,摂食姿勢訓練,顎運動訓練など

捕食(顎・口唇)訓練,口唇(口輪筋)訓練など

捕食(顎・口唇)訓練,舌(舌筋)訓練など

咀嚼訓練,咬断訓練,舌(舌筋)側方運動訓練など

摂食姿勢(自食)訓練,手と口の協調訓練など

手指からの捕食・咬断訓練,種々の作業療法など

食器からの捕食訓練,種々の作業療法など

日常生活習慣のチェックでわかること！

舌の位置がおかしくなるのは

1. 姿勢が悪い時

・猫背 ・すぐ横になる ・寝そべる

2. 口が開いている時

・鼻の病気 ・喘息

3. 食べ方が悪い時

・くちを開けたまま食べている
・口の中にいっぱい詰め込む

4. 寝方が悪い時

・うつぶせ寝 ・横向きの寝方
・まくらが高い

5. 舌の位置を狂わせるような癖がある時

・指しゃぶり ・おしゃぶり
・哺乳瓶の長期使用

日常生活習慣のチェックでわかること！

歯と顎にかかる舌圧のバランスが悪くなるのは……

1. 食べるものに問題がある時

- ・一口の大きさが大きすぎる
- ・小さく切りすぎる
- ・硬すぎる・軟らかすぎる
- ・口の中に入れる量が多すぎる
- ・少なすぎる

2. 咀嚼の仕方が悪い時

- ・唇を閉じてかまない
- ・片側でばかり噛む
- ・噛む回数が少ない
- ・力強くかまない

3. 飲み込み方に問題があるとき時

- ・飲み込むのが早い
- ・飲み込むのが遅い
- ・反動をつけて飲み込む(丸呑み)
- ・2度のみ
- ・水と一緒に飲み込む
- ・なかなか飲み込めない

4. 姿勢が悪い時

- ・片手で食べる
- ・肘をついて食べる
- ・足をぶらぶらさせる
- ・横を向いて食べる
- ・身体を前後へ倒して食べる