



食育だより

2024年10月
読谷村立保育所

お子さんの食事やお口の機能でこんなお悩みありませんか？

「あまり噛まない」「丸飲みしちゃう」「お口がポカンとあいている」

近年「誤嚥事故」の発生が増えておりその原因のひとつとして「噛めない、丸飲みしちゃう、お口が常にあいている」等のお口の機能が問題視されています。

しかし、お口の機能の問題は乳幼児期の日常生活の関わり方を工夫することで、改善する可能性もあります♪

そこで今回は、お家でできるお口育ての方法や、気を付けたい食事提供のポイントについてお伝えします。

お家でできるお口育ての3つのポイント

1 お口の体操「あいうべ体操」で誤嚥防止！

お口の体操で、お口の機能を育て誤嚥を防止することつながります！

お口をおもいっきり動かす「あいうべ体操」は、口まわりの筋肉や舌の動きを良くします。その結果、舌の位置の改善、お口ぼかんの改善、唾液の分泌を促進し、誤嚥を起こしにくい機能育てになるのです♪

「はないきおばけとくちいきおばけ」の絵本にお口の体操が載っていますので是非見てみてください！

「はないきおばけとくちいきおばけ」
作：いまいかずあき
絵：おおのこうへい
出版社：PHP研究所



2 食欲アップ・噛める子を育てる遊び

お口の機能の問題は全身運動で改善する可能性があります。

舌から体幹、足裏までの筋膜はつながっており、口元だけでなく全身運動が効果的です。

おススメは「ハイハイ」！離乳食の時期からできますね！幼児期にも取り入れてみてください。

他にも、保育所の帰り道や休日に外遊びを取り入れるのもいいですね！

日常生活に遊びを取り入れることで、お口の機能を育てるだけでなく食欲アップ、体幹を育て姿勢の保持にもつながります。



3 噛む力がアップする！食事の姿勢

- ①姿勢はやや前傾（体が後傾すると誤嚥しやすい）
- ②テーブルとひじの高さは同じくらい
- ③足の裏が地面にべたんとつくことで体が安定し噛む力アップ！
- ④椅子が高い子には足を置く台などで調整
- ⑤体幹がぐらつく子は椅子と体の隙間にタオルなど入れて調整



誤嚥しやすい食べ物と調理の工夫

子どもは噛む力や飲み込む力が未熟なため、誤って飲み込んだり窒息につながりやすい食材があります。食事提供の際に誤嚥防止の調理の工夫や、食事の様子を見守るなどして危険を回避できればと思います。

【特徴】	【食材】	【調理の工夫・注意点】
弾力があるもの	こんにゃく、きのこ、練り製品	細かく切る(1センチ)
球形のもの	プチトマト、ぶどう	1/4~1/2カット
粘着性の高いもの	餅、白玉団子、ごはん	カット、口に詰め込まない
噛みちぎりにくいもの	塊の肉、えび、いか、のり	カット、刻みのりの使用
唾液を吸って飲み込みにくい	パン、ゆで卵、ふかし芋、のり	口に詰め込まない 食べる前に水分で口を潤す

