きっちんだより

お口を育てて「おいしい」を安全に！

6月は「食育月間」です。今月は、子どもたちが一生使い続ける「お口の機能」にスポットを当てます。給食の時間に練習している「正しく噛んで飲み込む力」は、健やかな成長の土台になり、豊かな食生活の基礎を築きます。

★「噛むこと」の大切さ

1・「噛むこと」は安全に飲み込むための準備

食べ物を細かく噛み砕き、唾液と混ぜ合わせて「飲み込みやすい塊（食塊）」にすることです。これが不十分だと、喉に詰まらせる「誤嚥（ごえん）」のリスクが高まってしまいます。

2・体を動かすための「スイッチ」

単に飲み込むだけでなく、噛むことで以下のような「育ち」を促す目的があります。

- **消化・吸収の助け**
  唾液に含まれる酵素が消化を助け、胃腸への負担を軽くします。
- **脳への刺激**
  噛むことで咀嚼筋が動き、顎周辺の血流が促進されます。脳の働きとの関連も研究されています。
- **口の筋肉を鍛える**
  噛むことで口周りの筋肉が発達し、口腔機能全体の発達を支えます。
- **顎を育てて歯並びを整える**
  永久歯がきれいに並ぶためのスペースを作ります。

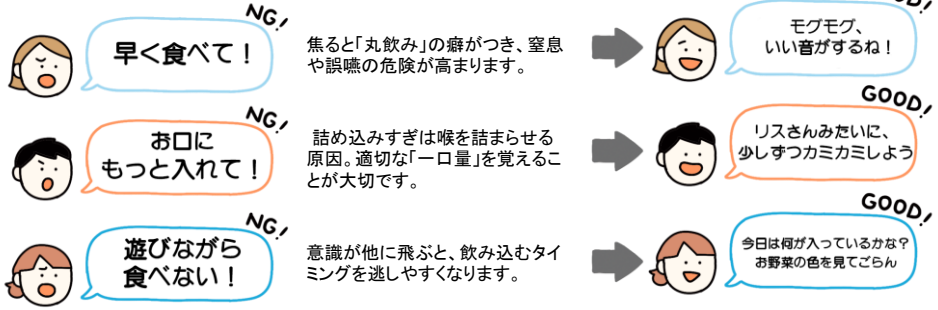
3・「おいしい！」を感じるための「探求」

「噛むこと」の一番の醍醐味は味わうことです。

- **味覚の発達**：よく噛むことで、素材本来の甘みや旨みが溶け出し、味覚が豊かになります。
- **満腹感**：脳の満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぎます。

★声かけで「食べる力」を後押し

毎日の食事中、ついつい焦って声を掛けてしまうことはありませんか？ ほんの少し言葉を添えるだけで、子どもの「カミカミ」を促す魔法の声掛けに変わります。



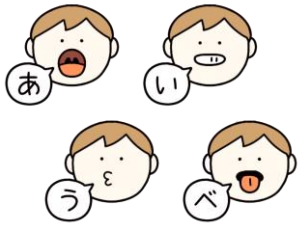
★発達に合わせた食事で咀嚼力アップ

子どもにとって食事は「食べる教材」です。安全に無理なく食べられるように工夫しましょう。

- □ ひき肉のようにパラパラして口の中でまとまりにくい場合は、片栗粉等を使ってまとめましょう。
- □ さつま芋やトマトのように皮が口の中に残ることを嫌がる場合は、皮をとって提供しましょう。
- □ パンのように唾液を吸う食材は、飲み物と一緒に提供しましょう。
- □ かじり取れるやわらかさの食材は、あえて大きいまま提供しましょう。
- □ 子どもが食べやすいやわらかさになるまでしっかりと加熱をしましょう。
- □ 蒸し焼きにするなど、しっとりと仕上げることを心がけましょう。
- □ ペラペラの食材など、子どもにとって食べにくい食材は、無理に提供することを控えましょう。

★「あいうべ体操」で鼻呼吸をマスター！

上手に噛んで安全に飲み込むには、「お口を閉じること」が欠かせません。口が開いていると、食べ物を奥歯でしっかり捉えることができず、丸飲みの原因になります。また、飲み込む瞬間は反射的に口を閉じ、呼吸を一時的に止めることで、食べ物が気管に入るのを防いでいます。この「飲み込みの反射（嚥下反射）」がスムーズに働くためにも、食事中は口を閉じてよく噛む習慣が大切です。



【あいうべ体操のやり方】

「あ～」 のどちんこが見えるまで、大きく口を開く！
「い～」 前歯が見えるくらい、思い切り横に広げる！
「う～」 唇をタコさんみたいに、強く前に突き出す！
「べ～」 あっかんべー！のポーズで、舌を思い切り下に伸ばす！

考案：みらいクリニック院長 今井一彰 先生

★「ごはん」で練習

毎日食べているごはんは、意外に噛みごたえのある食品です。ごはんは、噛めば噛むほど甘みを感じることができるので、咀嚼の練習をするには最適です！

＜注目ポイント＞

- □ 一口量が適切かどうか確認しましょう。
- □ 食べ方を観察し、一口ごとに噛む回数を増やすように支援しましょう。
- □ 口の中に食べ物がなくなってから、次の一口を食べるようにすすめましょう。

無理に「ゴックン」と飲み込ませようとせず、お子さんのペースを待ちましょう。ゆっくりとよく噛むことができれば、自然に飲み込む力が育ち、お口の中から食べ物がなくなっていきます。