

子どもの咀嚼力を促すために保育者が出来る事

―食事における保育者の関わり方と子どもの咀嚼の着目点―

社会福祉法人マリヤ福祉会 そよ風おもろ保育園

保育士 兼 離乳食インストラクター 上地日花

①はじめに

近年、食品による子ども達の誤嚥や窒息事故が後を絶ちません。厚生労働省の人口動態調査によると、「平成 26 年から令和元年までの 6 年間に、食品を誤嚥して窒息したことにより、14 歳以下の子どもが 80 名死亡。そのうち、5 歳以下が 73 名で 9 割を占めていた」との報告がありました¹。この原因の一つには咀嚼回数の低下が挙げられています²。

口から取り込まれた食物を十分に咀嚼して食べることは命を支え、快適な生活を送るための基本です。また、食品や調理法によって食物の特性が変化し、それにより食べやすさ、飲み込みやすさが変わる事などの体験をすることによって、誤嚥窒息を予防して安全に味わって食べることが出来るようになります³。

咀嚼は後天的に学んで習得する機能です⁴。離乳の進行は、子どもの発育及び発達状況に応じて食品の量や種類及び形態を調整しながら、食べる経験を通じて摂食機能を獲得し、成長していく過程とあります⁵。このように離乳の時期は、子ども達の咀嚼力を育み、誤嚥や窒息事故を防ぐために重要です。

保育園で初期食から離乳食を開始していると、保育者が子ども達に咀嚼を促すための適した関わりが長く持てるため、子どもの口の発達に合った進み方をすることが出来ます。しかし、家庭での離乳食期間が長いと、家庭での食べ方が身につき、口の発達と食形態が合っていないことが多く見られます。そのため保育者は、咀嚼についての大切さを保護者に理解を促す働きかけが必要になっています。

保育者として、年々子ども達の咀嚼力が低下していることに危機感を感じていました。そのため私は平成 29 年に離乳食インストラクターの資格を取得し、離乳食と咀嚼の関係性について学びを深め、0 歳児、1 歳児クラスの保育者として咀嚼を促す実践を積み重ねてきました。また、学んだことを同僚や調理員に伝え、咀嚼を促すための実践を研究してきました。また、離乳食に関心のある方を対象とした離乳食講座を開催し、講師として離乳食の指導を行い、園でも保護者へ積極的な働きかけを行っています。

本研究発表では、令和 2 年度～現在までの 0 歳児～1 歳児の保育者として研究したことを発表します。

②保育園の概要

施設名 社会福祉法人マリヤ福祉会 そよ風おもろ保育園

定員 70 名 内 0 歳児 子ども 12 名 担任 4 名 (令和 2 年度)

1 歳児 子ども 18 名 担任 4 名 (令和 3 年度)

調理員 3 名、嘱託管理栄養士 1 名

③研究のねらい

テーマ：子どもの咀嚼力を促すために保育者が出来ることは何かを明らかにする

- 1, 咀嚼を促すための保育者の関わり方を明らかにする
- 2, 保育者が子どもの咀嚼の仕方に対して着目する視点を明らかにする
- 3, 保育者と調理員との連携で行う離乳食の進め方を整理する
- 4, 保護者との離乳食に関する情報共有と連携の方法を明らかにする

4研究の方法

令和2年度の離乳食を食べている乳児（初期食・中期食・後期食）の咀嚼の実態を把握する。咀嚼や食育に関する文献から咀嚼を促す方法を整理する。子ども達が食べる楽しみを持ち、尚且つ咀嚼力を促すための保育者の関わり方や、口の動きの発達に注目しながら具体的な援助方法や取り組みを実践し、子ども達や保育者、保護者などがどのように変化するかについて考察する。

5研究の結果

（1）子どもに合った離乳食の提供に向けた保育者の取り組みの流れ

- ①保護者から子どもの食形態の聞き取りを基に、食事の提供を行う
- ②保育者のスプーンの使い方や言葉かけを通して咀嚼を促し、舌や口の動きを観察
- ③舌や口の動きから、適切な食形態の情報を保護者と共有（子どもの摂食機能以上の食事になっている場合）
- ④子どもに合った食形態の食事を提供するため、職員や調理員への報告、連携、相談を行う
- ⑤子どもに合った食形態の食事を提供し、引き続き保育者のスプーンの使い方や言葉かけを通して食事への意欲に繋げる
- ⑥舌や口の動きに変化が見られた後、移行に向けた食事の調整を行ってもよいか保護者と相談
- ⑦食事の調整を行い、食形態の移行を促す
- ⑧食形態の移行

（2）子どもの咀嚼を促す食事場面での保育者の援助

子どもの咀嚼を促すための保育者の援助は、以下の6点にまとめることができた。

①咀嚼を促すスプーンの使い方

- ・乳児の口は小さいため、口の幅より小さくスプーンのボールが浅いものが適している。
- ・お皿から運ばれてくる食べ物が見えるように、スプーンは子どもの目線より下の方から運ぶ。（写真1）
- ・口の中に食べ物が入る準備のためにも「〇〇だよ」と声をかけ、下唇にチョンチョンと合図を送り、口を開けるのを待って唇にスプーンを乗せ、捕食するのを待つ。（写真2）
- ・上唇が下りてきて食べ物をこすり取ると同時にスプーンを水平に引き抜くようにする。（写真3）



（写真1）



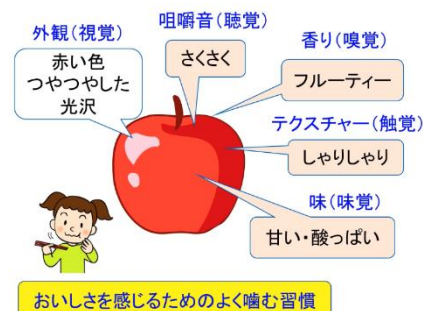
（写真2）



（写真3）

②咀嚼を促す言葉かけや仕草

- ・「ナンナン」「カミカミ」「ホクホク」「サクサク」「シャリシャリ」
- 「赤い色」「緑色」「やわらかい」「丸い」など、五感を意識するような言葉かけをし、おいしさの認知を促す。（図1：日本咀嚼学会より）
- ・「カミカミ」「ゆっくり」「かじるんだよ」などの言葉かけを行いながら、保育者が手本になり、口で噛む仕草を見せることや、手を口の前で開閉し、噛む仕草を伝える。



（図1）

③一口量を促すための働きかけ

- ・スプーンで介助している場合：スプーンに乗せる一口量は多すぎないようにし、スプーンの先端に食べ物を寄せる。（写真4）
- ・手づかみをしている子の場合：子どもの手首に保育者が手を添え、一口の量が口に入った所で「かじろうね」と声をかけ、それ以上口に入れないように止める。



（写真4）

④舌や口の動きと離乳食のめやす

	初期食（ゴックン期）	中期食（モグモグ期）	後期食（カミカミ期）
食形態	なめらかに裏ごししたもの ペースト状	すりつぶしたもの、刻んだもの 舌で押しつぶせる豆腐くらい の柔らかさ	1 cm～一口大の大きさ 歯茎でつぶせる軟固形
舌の動き	舌は前後に動く 下唇が巻き込んでいるように 見える	舌は前後と上下に動く 舌で上顎に押し付けてつぶし て食べる	舌は前後・上下・左右に動く 舌で奥の歯茎に持っていく
口角の動き	動かない	キュッキュッと左右に引かれ るように見える	咀嚼している側の口角が引かれ る
口の特徴	口を閉じて嚥下	顎が上下に動き、唇は左右対称 になる。	口が開いた時に舌が横に動く のが見られる
			

⑤段階的な食形態の移行

食形態と舌や口の動きが一致し、なめらかな食事が進められていれば、食形態の移行を検討していく。この時、すぐに次の食形態へ移行するのではなく、メニューの内1種類だけを移行または食材の大きさや固さを少しずつ変え、獲得していた舌や口の動きが変化することなく食べることが出来ているのであれば、次の段階の食形態へ移行する。

⑥保育者同士、調理員との連携

咀嚼を促す働きかけを行いながら、保育者は子どもの口の発達を観察する。その時に、“舌が左右に動き、噛んでいる様子が見られる”や“噛まずに飲み込んでいる”“噛んでいるように見えるが判断しにくい”など、感じた事をその場で伝え合い、複数で子どもを観察して口の発達を確認し合う。そのことで、一人ひとりの口の発達状態を把握することが出来、食形態を移行するための取り組み方や今後の対応策など保育者同士の共通認識に繋げる。保育者同士で共通認識を図った情報は、表に作成し（図5）、給食会議等で調理員へ確実に伝え合い、保育者と調理員の連携に繋げる。

令和2年度	給食個別対応表			6月22日（月） 更新
クラス名	名前 月齢	アレルギー 有無	食事の形態 目安	対応策 その他連絡事項
すみれ	A 1歳2か月	なし	後期食 スティック	手に持って食べられるように
すみれ	B 1歳1か月	なし	後期食 1cm角	現在のままでよい
すみれ	C 1歳	なし	後期食 1cm角	現在のままでよい
すみれ	D 1歳	なし	後期食 1cm角	現在のままでよい
すみれ	E 1歳	なし	中期食 5mm	細かく刻んで。
すみれ	F 8か月	なし	初期食 裏ごし	ヨーグルト状に
すみれ	G 5か月	なし		離乳食なし

給食個別対応表（図5）

(3) 保護者と共に子どもの咀嚼を促すための家庭への働きかけ

保護者に、子どもの咀嚼の状態や適切な食形態等を伝え、共に離乳食を進めるための働きかけには以下の3点があった。

①家庭で食べている食形態と園で提供する食形態の一致を図る

離乳食を提供する前日までに、各段階の離乳食の展示又は写真を保護者と共に見ながら、家庭で食べている離乳食の食形態で近いものはどれに当たるかを聞き取りする。同時に“ゴックンして食べているか”や“手づかみ食べをするか”“スプーンを使おうとするか”など、各離乳食の段階で現れる発達が家庭でも見られているか確認しながら、離乳食のずれがないよう家庭と保育園で提供する離乳食食形態の一致を図る。



②子どもの咀嚼の状態と園で行う支援方法を知らせる。

保護者から聞き取りした食形態情報を基に保育園で離乳食の提供を行う。その後、保育者が子どもの咀嚼を促す働きかけを行いながら、舌や口の発達を観察して離乳食を進め、食形態と舌や口の発達が合っていない様子が見られた場合、適切な食形態への変更を保護者に提案する。この時、適切な食形態に変更することで得る子どもの姿と、保育園で行う咀嚼を促す働きかけの支援方法を伝えることで、保護者へ咀嚼についての大切さと理解を促す働きかけに繋がる。

③保護者と咀嚼の成長の喜びを共有し、今後の移行に向けた流れを知らせる。

保育園で適切な離乳食の食形態で進めながら咀嚼を促す働きかけを行い、舌や口の発達を観察していく。変化が見られてきた様子を保護者に伝え、成長の喜びを共有しあいながら、次の段階への移行に向け、(2)⑤に記載した段階的な食形態の移行調整を行う流れを知らせていく。このことで、家庭と保育園が同時期に食形態を移行することができ、更なる子どもの咀嚼の促しに繋がる。

(4) 咀嚼の促しを行うことによる子どもの姿の変化

保育園で適切な食形態を提供し、保育者が子どもの咀嚼を促す働きかけを行うことで、以下のような子どもの姿の変化が見られた。

- ・ Aさん（1歳2か月）の場合：食べ物を歯茎でつぶせず口から出していたことで食事の摂取量が少なく、空腹による不機嫌や活動の意欲が低下している姿がみられていた。しかし、適切な食形態の提供と咀嚼の促しによって、口に入れた食べ物を舌で左右に動かし、歯茎でつぶして嚥下することが出来るようになった事で、食事の摂取量が増え、満足感を味わい、落ち着いて過ごすことが出来るようになった。
- ・ Bさん（11か月）の場合：保育者が離乳食をスプーンで口に運んでくることを待ち、手づかみも嫌がる姿が見られていた。スプーンを下唇にチョンチョンと合図を送り、自分から捕食してくることを待つ。それを繰り返していくことで自分で捕食が出来るようになった。また、手の届く場所に食事を置き、「サクサクするよ」「食べてごらん」など言葉かけを行うことで手づかみをしようとする姿が見られている。
- ・ Cさん（1歳6か月）の場合：手づかみをして口の中に詰め込んで食べ、嚥咽をする姿が見られていた。保育

者の話を理解している様子も見られることから、「ゆっくり食べようね」「かじって食べようね」「カミカミだよ」などの言葉かけを行いながら保育者が噛む仕草を見せたり、子どもの手首に保育者が手を添え、一口の量を繰り返し経験が出来るように働きかけることで、ゆっくり噛もうとしたり一口量を意識してかじる姿が見られている。

6 考察

子どもの咀嚼を促すために保育者が行うことで効果的なことは、スプーンの一口量を意識しながら自分で捕食を促し、ゆっくりと食事時間を楽しむことである。スプーンの一口量を繰り返し経験して学ぶことで、口の中に入ってきた適量の食べ物を舌で動かし、咀嚼をして嚥下がしやすくなることから、詰め込み食べや丸飲みによる誤嚥や窒息を防ぐ効果があった。また、保育者は、子どもの食べる環境や取り巻く背景を整えつつ、舌や口の動きの発達に着目し、それに合った適切な離乳食の食形態で咀嚼を促す働きかけができるようになると、子ども達の咀嚼力に繋がると考える。

保護者との連携では、登降園時やお便り帳でのコミュニケーションを通して、保護者の経験や家庭の方針、事情などを聞き、受け止めながら保育園で出来る支援方法と咀嚼についての大切さの理解を促しつつ、子ども達の成長を共に喜び合うことで、信頼関係を深めることができ、尚且つ保護者支援にも繋がったと考える。

課題として、保育者でも離乳食と咀嚼の関係性や、舌や口の発達と適切な食形態の目安の認識度が低く、個人の経験や経験者からの教えによる学びを得ていることが多く見られた。また、保育者の都合によって早く食べてもらいたいという気持ちで食事を進められている場面も見られることから、子ども達と“食事時間をゆっくりと楽しめる時間の確保”や“余裕を持った保育者の関わり”が大切であるという意識を持ち、保育者同士や保育園全体で連携した食育への取り組みが重要である。

“人生の食生活の土台”が離乳食から始まっており、その後の学校生活や健康づくりへと繋がっていることの理解を深め、保育者としてこの研究発表を通し、子ども達の食育の取り組みへ繋げてもらいたいと考える。

引用文献・参考文献

¹食品による子どもの窒息・嚥下事故に注意！一気管支炎や肺炎を起こすおそれも、硬い豆やナッツ類は 5 歳以下の子どものには食べさせないで― 令和 3 年 1 月 20 日 厚生労働省 消費者庁

²平田庸子 園田雪恵 咀嚼をテーマにした食育活動に関する授業報告―食事場面における子どもへの援助方法の検討― 夙川学院短期大学 教育実践研究紀要 第 11 号

³向井美恵 お母さんの疑問にこたえる 乳幼児の食べる機能の気付きと支援 医歯薬出版株式会社 2013 年 4 月 1 日

⁴食品による子どもの窒息・嚥下事故に注意！一気管支炎や肺炎を起こすおそれも、硬い豆やナッツ類は 5 歳以下の子どものには食べさせないで― {豆やナッツ類による乳幼児の窒息・誤嚥事故を防ごう 武蔵野赤十字病院 道脇幸博} 令和 3 年 1 月 20 日 厚生労働省 消費者庁

⁵授乳・離乳の支援ガイド (2019) 厚生労働省