

## 「質問・回答」

事前質問②小学校の養護教諭の方よりいただいた質問です。

- ・奥歯を使って噛むことができない。前歯でウサギのように食べる児童への指導。
  - ・嚥下がうまくできず、毎回 オエッ！としながら食べている児童への指導（歯科受診中）
- 以上2点について、給食時の良い指導が教えていただきたいです。という質問です。

1点目の質問に対してですが、前歯だけで噛む「前がみ」や左右いずれかだけで噛む「片がみ」、早食いをやめて、姿勢をなおして、口を閉じて奥歯でよくかみましょう。

ポイントは次の4つです。

- ① 大きな口を開けて、かぶりつく食べ物を取り入れましょう。
- ② 口の中に食べ物があるときは、水などを飲まないようにしましょう。流し込まないで、噛んですり潰して飲み込みます。
- ③ 段階的に、噛む回数を増やすように工夫をしましょう。例えば、パンが好きなお子様なら同じ一口でも蒸しパン、ロールパン、食パン、フランスパンの順に噛む回数が多く必要です。
- ④ “ながらがみ”はやめましょう。よく噛めば時間がかかりますが、いつまでもただただ遊びながら食べ続けられないようにします。ガムをかむトレーニングもありますが、できるだけ食事の中の食べ物をお勧めします。

2点目の質問に対してですが、

「むせ」は苦しいものです。なぜならば、「むせ」というのは、食べ物が肺（気道）の入り口に引っかかって入り込んで、呼吸の邪魔をするからなのです。では、どうしてむせが起きるのでしょうか。原因として考えられることは、

- ① 「一口量が多い」
- ② 「口を開けたまま飲み込んでいる」
- ③ 口で息をしている の3つが考えられます。

一口の量が多すぎると、口の中で噛んだり押しつぶしたりしている時にうっかり喉の方に入り込んだり、飲み込もうとして喉を通る量が多すぎてむせてしまうことがあります。本人の口に合った一口量を取り込めるようにすることが、とても重要なのです。

口を開けたまま飲み込むような飲み方（専門用語では乳児様嚥下や逆嚥下）では、舌が前の方に出てきてしまい、むせてしまうことがあります。

唇を閉じる力が弱いと、舌を前方へ押し出す力が強すぎることが原因となるので、唇を閉じながら飲み込む動きを、「口を閉じる介助」や「口輪筋のマッサージ（口唇訓練）」「舌筋のマッサージ（舌訓練）」などで育てていくようにします。

## 「質問・回答」

飲み込むときは、「呼吸」と「嚥下（飲み込み）」の動きが上手に協調しあっていないといけません。つまり、飲み込む瞬間には呼吸が止まっていて、飲み込んだ後にまた呼吸が始まります。このタイミングがうまくいかないと、息を吸うと同時に食べ物も吸い込んでしまったりするので、むせが起きてしまいます。鼻から息ができず、口からばかり息をしているお子さんでは、このタイミングのずれが起きやすくなります。

鼻の病気で詰まったりしていないようであれば、口を閉じて鼻で息をする練習をしてみましょう。

事前質問③保育園の 管理栄養士さんからの質問です。

「嘔む」、「飲み込む」が上手にできない子に対して、どのような声かけ、援助をしていくといいのか？

具体的には

（2歳児）食べ物を奥歯で嘔むことができず、前歯ですりつぶすように食べている。飲み込むことも苦手で、口の中に食べ物をためていることが多い。声かけをしているが、嘔めるようになったり、飲み込めるようになったりは難しい。（離乳食もあまり食べられず、1歳前に入園し、初期食からスタートした子供さん）

事前質問 ⑤ 病院保育所の保育士さんからの質問、

嘔まずにすぐに飲み込んだり、かたい物が食べられず出してしまうたりする児がいるが、食事の言葉かけ以外で日頃できることはあるか。教えていただきたいです。

については一緒にお答えします。

飲み込まない？か飲み込めない？の判別が大切です。

食べ物を口の中に入れたのは良いけど、ずっと口にためたまま・・・ということはありませんか？

このような時、「飲み込まない」のでしょうか？「飲み込めない」のでしょうか？

また、せっかく口に入れた食べ物を「ベッ」と出してしまうこともあります。口から出されると、「おいしくないのかしら？」がっかりしてしまいますよね。でも、もしかするとお子さんの食べる機能が、すり潰し（咀嚼）や押しつぶしの機能まで発達していないために、「嘔めない」「飲み込めない」かもしれません。お子さんの食べる様子をよく見てみると、「意欲」「味わい」、そして「機能」などの様々なことが影響していることがわかります。何が原因なのか、落ち着いてよく観察してみましょう。

「飲み込まない」のは意欲や生活習慣の問題です。

いろいろなことに個人差があるように、食欲にも個人差があります。「大食い」の人もいれば、「小食」の人もいます。子どもが「小食」の場合、親は「ちゃんと栄養が取れているのかしら？」「もっと食べさせないといけないのでは？」などと、心配してしまいます。そ

## 「質問・回答」

うすると、「もっと食べなさい」と食事の量を増やしたり、追いかけ回して食べさせたりしてしまい、子どもにとって食事が苦しいものになりがちです。

また、よくお話を聞いてみると、おやつ（間食）やジュースの量が多いという場合もあります。このような状況では、いつも満腹で、食べる意欲も育ちません。

外遊びをしたり、友達と遊んだり、自然に空腹感を味わえるような生活リズムを作っていくようにしましょう。

「飲み込めない」のは口の機能と食べ物の形・硬さとのぶつかりあいといえます。

食べる意欲はありそうなのに、それでも「口にためたまま・・・」そんな時は、食べ物の形・硬さが機能の発達にあっていないかもしれません。

### 口の動きの問題

噛む機能が十分育っていないのに、大人と同じような硬い食べ物を食べさせてはいませんか？順調に発達した場合、噛む（咀嚼）＝すりつぶしの機能が獲得されているのは離乳後期頃なのですが、病気や生活習慣、環境などの影響で、すりつぶしの機能が育っていないという場合もあります。その結果うまく飲み込めず、口にためたままになってしまうことが考えられます。

特に歯の問題については、

歯が生えてきていますか？または生え変わりの時期ではありませんか？「歯」という噛むための道具がそろっていないと、食べ物を十分にすりつぶせません。

このような時期に機能に合わない硬い食べ物ばかりを食べさせていると、飲み込めずにずっと口にためていたり、または丸のみのくせがついてしまうことがあります。

子供の現在の口の機能で食べられる形・硬さの食べ物を与え、焦らず少しずつ機能を伸ばしていくようにしましょう。

事前質問 ④ 口呼吸と感染症（インフルエンザ等）についても知りたいです。

最近、口を”ポカ～ン”と開け口呼吸している若者が目立ちます。アレルギー性鼻炎のため、やむなく口呼吸となったり、完治しても癖になっている場合もあります。また、軟らかい食物が増加したため、口をしっかり閉じることが少なくなり、口唇の力が弱くなっていることも原因の一つと考えられます。

歯科医師の岡崎先生がある小学校で行った調査によると、口唇の力の弱い児童ほど風邪をひきやすい傾向でした。ではどうして、口を開けている児童は、風邪をひきやすいのでしょうか？

風邪の予防といえば、マスクがあげられます。ところでマスクの網の目を、トンネルの大きさにたとえると、代表的な風邪のウイルスであるインフルエンザウイルスは、アリの大きさにも満たない大きさです。では、インフルエンザウイルスの通り放題のマスクにはインフルエンザ予防の効果が全くないかといえばそうでもなく、インフルエンザウイルスは、湿気

## 「質問・回答」

に弱く、乾燥した冬に流行するのもこのためです。ウイルスは、気温が 20℃で湿度 30%の状態において、6 時間後では約半分のウイルスが生きています。しかし、湿度が 60%まで上昇すると 95%まで死んでしまいます。マスクによる予防効果は、吐く息の水分が繊維に付くことで、インフルエンザウイルスの体内への進入を防いでいることです。鼻の中には多くの毛細血管があり空気に湿度を与えている。つまり鼻で呼吸することによりインフルエンザウイルスが加湿されます。一方、直接、口から空気が入ると体の防御機構が働かないため風邪を引きやすいといえます。