



れいわ 8ねん7がつついたち
たじりえんぜるえいようし のうみ

食べることは子どもたちが成長する上で、最も大切なことのひとつ。健やかな体を作るだけでなく、心の発達にも大きく関わっています。中でも、「よく噛んで、ゆっくり味わうこと」は、消化を助けるだけでなく、味覚の発達、さらには脳の活性化にもつながります。今回はよく噛むことのメリットをご紹介します。

★摂食・咀嚼・嚥下の流れ

咀嚼（噛むこと）は、食べ物を歯で細かく噛み砕き唾液と混ぜあわせること。そして、嚥下（飲みこむこと）は、噛み砕いた食べ物を食道から胃に送りこむことです。成長とともにこれらの機能を獲得しますが、発達には個人差があります。

★ゆっくりとよく噛んで食べるメリット

1. 消化吸収の促進

食べ物が細かく砕かれ、唾液と混ぜやすくなります。唾液には消化酵素が含まれており、よく噛むことで胃腸への負担を軽減し、栄養素の吸収を効率的に行うことができます。

2. 味覚の発達

食べ物の味をより深く感じられるようになります。様々な食材の味や食感を楽しむことは、味覚の発達につながります。

3. 脳への刺激

咀嚼運動は脳の活性化を促すことが知られています。脳への血流が増加し、記憶力や集中力、思考力の向上に役立ちます。また、満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防止する効果もあります。

4. 口腔内の衛生

唾液の分泌が促進されます。唾液には抗菌作用があり、口腔内の細菌の繁殖を抑え、虫歯を予防します。

5. 顎の筋肉を鍛え、歯並びをよくする

顎周りの咀嚼筋群が活発に働くことにより筋肉が鍛えられ、顎の正常な発育を促します。また、顎の骨が発達することで、歯が適切に並ぶためのスペースが確保され、バランスの取れた顔貌形成に寄与します。

★咀嚼と嚥下に関する Q&A

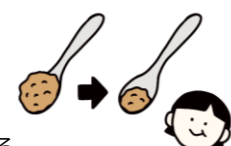
ケース1：噛まずに飲みこんでしまう

- | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>【原因】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・口に詰めこみすぎる ・軟らかいものばかり食べている ・噛むことが苦手 | <p>【対策】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ひと口量を減らす ・食材選び、調理を工夫する ・適量をかじり取るように促す |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



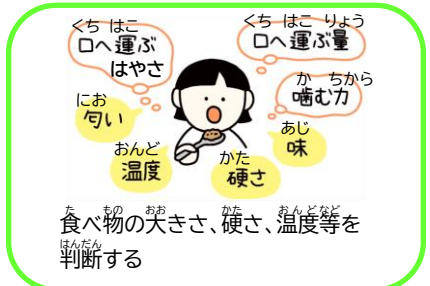
ケース2：食べこぼしが多い

- | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>【原因】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・口を開けて食べる ・食事に集中できていない ・口周りの筋肉が未発達 ・食具が合っていない | <p>【対策】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・口を閉じて噛むことを促す ・食事時の姿勢を正し、集中しやすい環境をつくる ・ストローを使った遊びなどを取り入れる ・あせらず、子どもの成長に合わせた食具を選ぶ |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

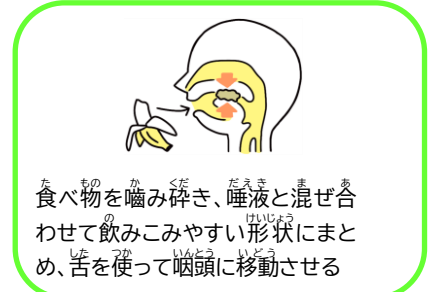


ケース3：食事に時間がかかる

- | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>【原因】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食事を口に運ぶペースが遅い ・おなかがすいていない ・食事に集中できていない ・苦手な食べ物が多い | <p>【対策】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・声掛けをしながら、テンポよく食べる ・規則正しい生活と適度な運動を心がける ・テレビやおもちゃ等、気がそれるものを近くに置かない ・食べられない場合は、適度な時間で切りあげる |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



食べ物の大きさ、硬さ、温度等を判断する



食べ物を噛み砕き、唾液と混ぜ合わせて飲みこみやすい形状にまとめ、舌を使って咽頭に移動させる



ごっくんと飲みこみ、咽頭から食道を経て胃に送りこむ