







～まずは「口腔機能」を確認しよう～

食べられない理由に「機能的な問題」があります。まずは「機能的な問題」の中でも「口腔機能」について考えていきます。「口腔機能」について考える際には「今の口腔機能の発達段階」と「食形態」を確認することが大切です。それぞれのミスマッチが起きていると、食べない(食べられない)ことにもつながり、誤嚥や窒息などの事故やトラブルの引き金になることもあるので、注意が必要です。

Step 1 口腔機能の発達段階を確認しよう

基本的な口腔機能の獲得の順序と確認できる動き(比較的分かりやすい「口唇」と「舌」の動きについて)

	ステップ 01	ステップ 02	ステップ 03
口唇の動き	口をとじて飲む 口角は動かない 	口角が 左右に引かれる 	咀嚼している側の 口角が引かれる 
舌の動き	前後に 動く 	上下に 動く 	左右に 動く 

離乳食が終わった後は、特に③に見られる口角がねじれるような動き(奥歯で噛んだり、すりつぶしたり)が出来ているかどうかを確認してみましょう。

※出来ていない場合や不安な場合、小児歯科医や言語聴覚士などの専門家に診てもらうようにしましょう。

Step 2 食形態を確認しよう

今の口腔機能の発達段階に対して、食形態が合っていないと食べられないことにつながり、誤嚥や窒息などの事故やトラブルの引き金にもなります。

注意したい食品の例

硬い・繊維質で噛み切れないもの

例 繊維質の野菜、お肉、きのこ、魚介(たこ・いか)など

水分が少なくてパサパサしているもの

例 パン、カステラ、焼き魚など

喉に貼り付きやすいもの

例 のり、海藻類など

粘り強く詰まらせてしまいやすいもの

例 お餅、お団子など

口の中でバラけてまとまりにくいもの

例 かまぼこ、こんにゃく、りんごなどの果物

細かく刻まれており、気管に入ってしまうしやすいもの

例 みじん切りの野菜、ひき肉など

刺激の強くむせやすいもの

例 酸味が強すぎたり、香辛料で辛すぎるものなど

※大きすぎる、小さすぎる(細かすぎる)、硬すぎる、柔らかすぎるなど“〇〇すぎる”と食べにくいものです。詳しくは右下のQRコードから解説記事をチェックしてみましょう!

たとえば、今食べられる食形態のものが8~9割、今よりもほんの少しステップアップした食形態のものを1~2割など、食べられなくてもいい(残してもいい)という前提で、食卓に並べてみてステップアップができないか考えていきます。もちろん、毎回チャレンジしなくてもいいし、体調が悪い時などは無理はさせないようにします。

詳しい解説記事はこちら!

