

小児科だより vol.82

飲むことと食べること パート 2

2023.7.3 発行

こんにちは。梅雨に入り、長い雨と蒸し暑い日々が続いております。小児科外来では、胃腸炎の流行に加えて、RS ウイルス感染症やヘルパンギーナ、手足口病のお子さんの受診が増えています。過去の小児科だよりに、それぞれの病気の特徴について書いておりますので、気になった方はご参照ください。

さて、今月の小児科だよりは、先月に続き『飲むことと食べること パート 2』として、子どもの運動発達と食べる機能の相互関係からお話したいと思います。



お座り、ハイハイ、歩行という粗大運動の発達と連動して、食べ物を手に取って口のなかに取り込み、咀嚼^{そしゃく}して飲み込むという微細運動が発達します。同時に、情緒面では快不快の時期から親しい相手との相互作用をする時期に入ります。スプーンで食べさせる場合は、歯科からみた口腔機能の発達に注目して食形態を選択する必要があります。一方で、子ども自ら食べる行動からみた発達の場合、食形態の段階は必ずしも踏みません。手づかみ食べの場合は、ペーストではなくその時点で手に持ちやすいものからスタートします。

『どこで』家族が食事をしている場所で、足のつく乳幼児の椅子を用意しましょう。

『いつから』暦月齢ではなく、支えて座れるようになったら、足がささえられる乳児用の椅子に短時間でも座らせて食卓に参加させてみましょう。食べ物に興味を持ち、手を出そうとするかをみましょう。

『なにから』子どもが大人の食べる様子に興味を示したら、離乳食用の小さなスプーンに 1/3 量くらいのペースト状の食べ物をのせ、子どもが口を開けたら、舌尖 1/3 くらいまで入れて、口を閉じたらまっすぐひきましょう。ペーストの場合、5 回くらいもぐもぐしたら、次を与えましょう。

子どもは家族の食卓に参加すると、家族が食べているものを欲しがって手に取ろうとします。この時期に与える手づかみ食品は、栄養目的ではなく、食べ物を口に入れ、なめたり嚙もうとしたりして探検するためです。手づかみ食べの食品サイズは、目の前の子どもの手指操作にあわせて、手のひら全体で握る時期は、7-8cm 長さのスティック状のものにします。運動発達が進み、親指と人差し指で摘めるようになったら、かじって嚙むこともはじまるので、1-2cm 角に切った柔らかく煮た肉、魚、根菜などにします。

家族とともに食卓につき、家族が食べる様子を見ることで、子ども自ら手づかみで様々な食感の食べ物にトライするため、食べる機能が発達します。嚙む行為は乳歯の生え方とは必ずしも一致しません。次回は、好き嫌いや偏食についてお話しさせていただきます。