



摂食嚥下障害がある乳幼児のお父さん、お母さんへ

食べることが苦手な 小さな子ども達のコーナー

「食べない」「飲み込まない」「かまない」「むせる」など食べることに問題を抱えた子ども達があります。そのような子ども達にも“食べる喜び”を伝えたい。その想いから、乳幼児の摂食嚥下障害に関する情報をまとめました。このコラムが子ども達とご家族の一助となるよう願っています。

● 食べる機能にあった食形態を選ぼう ●

摂食嚥下障害がある乳幼児は、口から食べることが難しい状態にあります。これから成長していく子ども達の食べる機能をのばすため、一人ひとりの子どもの状態に合わせて食べ物の形態を選びましょう。

機能段階	ゴックン期		モグモグ期	カミカミ期	パクパク期		
食べる機能の目安	嚥下機能 獲得期	捕食機能 獲得期	押しつぶし機能獲得期	すりつぶし機能獲得期	自食準備期	手づかみ 食べ機能 獲得期	食器(自具) 機能 獲得期
かたさの目安 食べ物例	唇を閉じてゴックンと 飲み込める		舌を前後上下に動かし、 食べ物をつぶせる	・舌を左右に動かし歯茎で つぶせる ・モグモグとゴックンが上 手にできる	・前歯で一口で食べられる量を調 整してかじりとれる ・食べ物のかたさ、大きさに応じ て食べられる		
							
食べさせ方	ヨーグルト、 野菜のペーストなど		プリン、ゼリー、 絹ごし豆腐、卵豆腐、 マッシュポテトなど	やわらかく煮た野菜、 やわらかいひき肉料理、 煮込みうどん、木綿豆腐など			
	・平らなスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じる のを待つ ・食べやすいようにとろみをつける			・丸み(くぼみのある)スプ ーンを下唇にのせ、上唇 が閉じるのを待つ ・やわらかめのものを前歯 でかじりとらせる	・手づかみ食べを十分にさせる ・手づかみ食べが上手にできるよ うになったら、食具を使わせる		

参考文献：「授乳・離乳支援ガイド」

● 手づかみ食べ ●

スプーンやお箸を使って食べる前段階に、手で食べ物をつかんで食べようとする「手づかみ食べ」があります。「手づかみ食べ」を経験することは、食べることの楽しさだけではなく、手と口を上手に動かす練習になります。

エプロンをつける、床にビニールシートや新聞を敷く、などの準備をしておくとならば、後片付けが楽になります！



手づかみ食べがしやすいメニュー

フォークでよく刺したやわらかいバナナ

バナナを半分の長さに切り、フォークを縦にして全面をたくさん刺す。

POINT

たくさん刺すと、のどに詰まる心配が少なくなる。



トースト

食パン1枚を握りやすいように1/3に切る。トーストしてバターやジャムを塗る。

POINT

- ・かじりとりが上手でないうちは耳を切り落とす。
- ・焼く前に切れ目を入れておく。
- ・ナイフの先を使って何回も切り込みをいれるとつぶれず、かみ切りやすくなる。



※食べ物は「飲み込んだ後、舌の上に残らない」ことを目安に選びましょう。

参考文献：「障害児の手づかみ食べサポート・レシピ」東京都保健所