



給食だより

6月号



2021年6月1日発行
田園調布学園大学
みらいこども園
栄養士 中嶋なおみ

子どもたちの歯の発達



子どもたちは0歳児から歯が生え、下の前歯から始まり3歳頃に乳歯が上下合わせて20本揃います。それに合わせて食事も変化していきます。離乳食開始頃はまだ歯が無いので、トロロした形状のものを飲み込みますが、徐々に生えそろうてくるにつれ、粒のあるものをすりつぶし、1歳頃には上下の前歯が8本揃うので、かじり取りができるようになります。乳歯の臼歯まで生えそろう3歳頃にはよく噛んで食べられるようになるので、それまでは形状や固さに注意が必要です。

また、早い子では4歳過ぎから乳歯から永久歯の生え変わりが始まります。歯がグラグラしたり、抜けてしまっただけで食べずらそうにする子が見られます。幼児になると上手に食べられていると思いがちですが、生え変わりの時期も食べ方を見てあげましょう。



誤嚥・窒息に注意しましょう

誤嚥・窒息が起こりやすい場面

- ・急いで食べているとき
- ・口の中にたくさん詰め込んで食べているとき
- ・食べることに注意していないとき
(遊びながら・歩きながら・テレビを見ながらなど)
- ・驚いたとき
- ・子どもが一人で食べているとき



食事の介助（見守る）際に注意するポイント

- * 食べさせる時
 - ・ゆっくり落ち着いて食べられるように子どもの意志に合ったタイミングで与える。
 - ・子どもの口に合った量で与える。
(1回で多くの量を詰め込まない)
 - ・食べ物を飲み込んだか確認する。
(口の中に残ってないか注意する。)
- * 食べる時
 - ・小さく切るなどして食べやすい大きさにしてから与え、よく噛んで食べさせるようにする。
 - ・食品を口に含んだまま遊んだり、話したり、寝転んだりしないようにする。