



紫陽花が大輪の花を咲かせる頃となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？
今月のSawamoto Dental OfficeNewsでは、先月に引き続き「幼児食」について
特集してまいります。(°o°)♪

●幼児期後半(4～6歳)

4歳以降は、食べる機能の習熟期にあたります。

この時期における食べる機能の発達を促す介助のポイントは食事の際に子どもの機能が十分に引き出され、自分で食べて満足感を得られるような**自立した食べ方に向けた食事環境作り**です。

3歳ころまでには乳歯が生えそろうので、この頃は安定した歯並びによって成人と同じものが食べられるようになりますが、噛む力が弱いため、同じ食物を食べるには噛む回数を多くする、一口量を少なくする、など食べ方の工夫が大切です。

●食事の楽しさ・マナーも大切

幼児期では、1日の生活リズム(睡眠、食事、遊びなど)が作られていきます。このなかで空腹感や食べ物への興味や関心も生まれ、色々な食の体験が広がりやすくなります。

また、保育園や幼稚園など、家族だけでなく集団で食事をする場面も多くなります。このように、他人への興味や働きかけが増加する時期に家族や友達と一緒に食べる楽しさを味わうことは、周囲の人との信頼感を確認していくとともに、周囲の様子や場面に合わせた食べ方を覚えていくことにもつながります。

●上手に使える食具の広がり

4歳以降では、スプーンあるいはフォークを上手に使えるようになり、口に食べ物を運ぶペースや一口量の調節を含めた自食機能も成熟してきます。

また、食具の扱いだけでなく、食器を持ったり手を添えたりして、両手を協調させて食べることも出来るようになってくるため、顔を食器に近づけずに、よい姿勢で食べられるようになります。この動きは、片手に食器を持ちながら食べ物をとらえて口まで運ぶ動作が必要な「箸を使って食べる」ことに欠かせないものです。

●箸の使い始め



① 握り箸

→ ばってん箸(クロス箸)

→ 交差せずに箸を開ける

最初はフォークを使うように手全体で箸を握る「握り箸」です。その後は2本の箸を指で強く握ってしまうことで2本の箸が交差する「ばってん箸(クロス箸)」がみられます。このような手指の握力が優位であったものが、次第に親指、人差し指、中指の3つの指で持つことが多くなり、その後に薬指を含めた4つの指で持つようになってきます。

●おわりに

食事は、毎日の生活の中で、子どもの身体の発育だけでなく、心の成長にとっても大切な役割を担っています。食事には常に人と人との関わりがあり、語らいがあり、心の触れ合いがあります。

幼児期から食を通して心の発達や生活リズムの確立をはかり、楽しみを感じることの大切さを再確認しましょう。