

2020年 3月 子育てワンポイント

テーマ「 噛むことの大切さ 」

よく噛んで口の機能を育てることは脳を含む全身の発達と深い関係があります。反射で哺乳をしていたおっぱいの頃とは違い、食事は脳の「学習」で得られるものです。

誰かが食べているのを見た記憶、実際に食べた記憶など、脳での記憶と結び付けて何をどう食べるか自分で選べるようになります。赤ちゃんの頃から家族が食べるところを積極的に見せることで「家族の真似をしたい」「自ら食べたい」という欲求が自分で食べる原動力となります。

食べ物に手を伸ばすなど、食べ物に興味のある様子が見られるようになったら離乳食のはじめどきです。離乳食を食べ始めて前歯が生えたら手づかみ食で自分で食べる意欲をつけましょう。

手づかみ食べ

食材を細かく刻まず手づかみができる大きさに切ります。細かく刻み、柔らかくしすぎると噛まずに飲み込む習慣がついてしまいます。手でしっかりつかんで前歯や奥歯を使い、自分で食べ物を小さくしていくことで口の機能が育ちます。



唾液は大事！

噛めばたくさん唾液がでます。唾液には消化、吸収を助ける働きや、口内の細菌を良好な状態に保てます。

噛むことはとても大事！

噛むことは歯並びをよくする、味覚が発達する、虫歯や肥満を予防する、よく眠ることができ脳の発達に良いなどたくさんのメリットがあります。



しっかり噛んで唾液を出す食べ方を心掛けましょう。そして口周りの筋肉を動かすことで、喜怒哀楽が表現できる豊かな表情をつくれます。

「食事」は心を豊かにし、体を健やかにしてくれます。「よく噛めたね」「噛むとおいしいね」と声をかけ、食べることの楽しさや、噛むことの大切さを食卓で共有しながら、噛む習慣を育ててみて下さい。