

未来の食習慣の形成のために

…離乳についてのすすめ



2015年2月 第2回山梨ダウン症フォーラム

武田康男先生御講演より



日本ダウン症協会山梨県支部 芝草の会
監修 ダウン症支えあいの会・歯科医 武田康男先生

摂食指導は特殊なことではありません。

『通常の発達の道筋をそのまま伸ばしていくこと』が必要です。

哺乳や離乳、それぞれのプロセスと課題を理解することが

出発になります。

食事は楽しみであり、喜びです。

子どもと親との人生の始まりの学びを

食事の喜びとともに発見をしていきましょう。

武田康男先生より



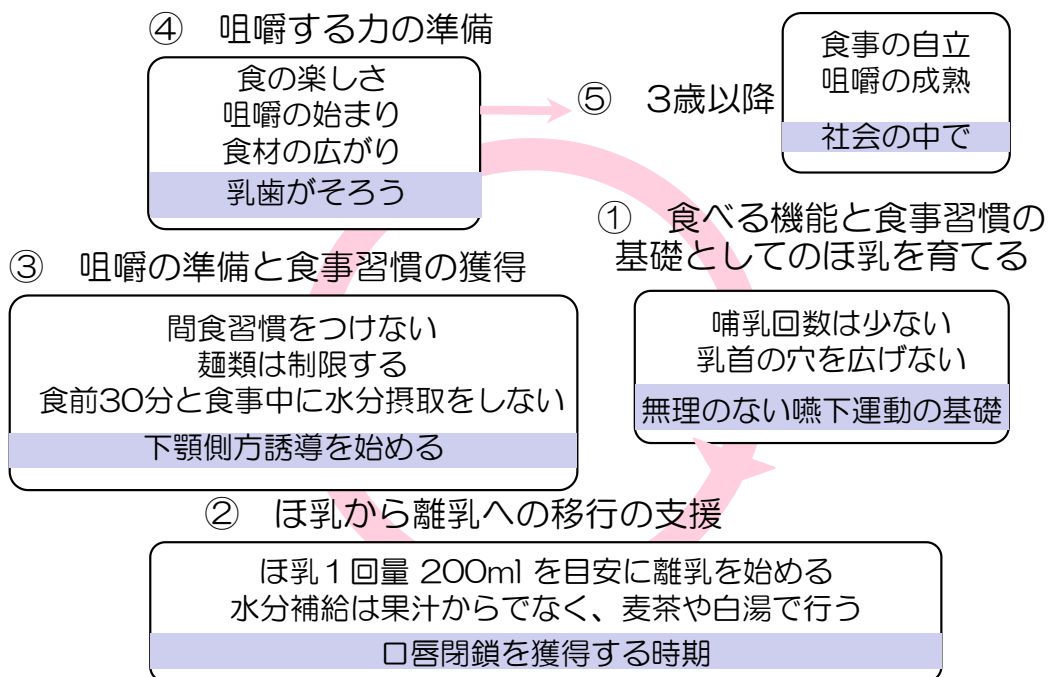
目次

- I 生後5か月位で離乳の目安をつけましょう・・・P1
- II 水分摂取の獲得のため、最初の一步は指です・・・P2
- III 生後7～8か月までには母乳やミルクを優先しながらも
離乳を開始しましょう（離乳開始期）・・・P3
- IV 咀嚼が確立できる3歳前位までは、少しずつステップアップ
（咀嚼準備期）・・・P5
 - 1. 下顎の側方誘導・・・P7
 - 2. 食形態のアップ・・・P9
- V 離乳期でもう一つ大切なことは、食事習慣を育てることです・・・P10
- VI 3歳は離乳の終わりではなく、はじまりです（摂食自立期）・・・P11





ダウン症の赤ちゃんのほ乳と離乳、咀嚼機能の系統的促通



図は武田康男先生からお借りしました。

I 生後5か月位で離乳の目安をつけましょう

◎ 哺乳瓶で授乳している皆さんへ POINT!

哺乳瓶を使用している場合、子どもの成長に伴って乳首の穴の大きさを変えることをせず、最後までSSもしくはSの乳首を使用します。

ミルクの流し込みをせず、無理のない嚥下機能の基礎を、時間をかけゆっくり育てて、お子さんの哺乳パターンを確立させましょう。

哺乳期にはミルクや母乳以外の水分補充は必要ありません。



☆ 離乳開始のサイン

1回哺乳量が200mlを超えてくるようなら、1日の哺乳サイクルもしっかりします。このタイミングが離乳開始のサインです。

1回哺乳量が150~160ml程度でも安定していれば、生後6か月から「味覚体験」を開始します。離乳食を始めるのも、味覚体験から始めるのもどちらも「離乳」の始まりです。

「味覚体験」とは？

家族と同じ食卓に赤ちゃんを座らせて、家族が食べる食事の中で、刺激がなく舐めさせても大丈夫な味を、お母さんの指に少しつけて舐めさせ、みんなと一緒においしさを味わってもらう体験です。

食は楽しい！という味覚体験は、離乳の出発点になります。

Ⅱ 水分摂取の獲得のため、最初の一步は<指>です



☆ 離乳開始時の水分補給

まず経験させる水分は、お茶、麦茶、白湯です。

果汁は 100%のものでも、離乳期中は経験させないよう気をつけて下さい。

まず、指で舐めさせます。

大好きになったら指で少し多めにすくうと量が増えます。指を使うと、赤ちゃんの口唇に当てる様に触れてから口に入れることができます。

哺乳瓶で飲む時、水分は口唇には触りません。水分を口唇を通して経験することは乳幼児の口の機能を進める上で大切です。ですから指はとっても大切です。

スプーンはいつから？

水分摂取でのスプーン使用は、離乳食をスプーンで食べるようになるまでひとまず待って下さい。

Ⅲ 生後7～8か月までには母乳やミルクを優先しながらも 離乳を開始しましょう（離乳開始期）

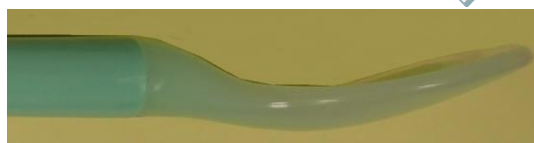


☆ スプーンの選び方

スプーンはなるべくフラットスプーンを用いましょう。
『柔らかく、底が浅く、幅が狭いもの』が最適です。
口唇での取り込みを容易に学べるようになる為です。



横から見ると、これ位浅いものです



写真のスプーンは『[口あたりやさしいスプーン（小） 岡部洋食器製作所](#)』
他に『[パステルスプーンS 青芳製作所](#)』があります。

☆ スプーンの使い方：口唇の新しい使い方を獲得します。

前期食どろどろ食を用い
フラットスプーンを
顔の真正面から入れて、
上下の唇を閉めてもらい、
口唇での取り込み動作の
獲得と習熟を開始します。



◎ 食事を与えてくださる皆さんへ POINT！

口唇の新しい使い方は、今まで哺乳していた時の反射運動による口唇の動かし方とは違います。赤ちゃんもゼロから出発しますので、すぐには上達しないことも多いです。口唇の閉鎖を待ちますが、なかなか閉鎖も難しく、舌を出してくる場合もあります。

難しかったら指で味覚体験を行って、味だけ覚えさせて下さい。



× 決して行ってはいけないこと

決して行ってはいけないことは、上口唇や上顎にスプーンをひっかけて食べ物を入れることです。これは安易な解決策としての使い方です。そうすると舌は出たまま、上下の口唇は、閉めるという新しい学習をなかなか出来ないようになってしまいます。

◎その代わりにまず味覚体験を行います。

時々スプーンを試していくと、いずれ本人がやってくれます。そのタイミングをみてスプーンを始めます。舌突出の解決の第一歩は、上口唇や上顎で食塊を引っ掛けず、待つことです。



イラストは、スプーンに対して、親指で下口唇を押し上げて、上下の唇を閉めてもらっています

◎水分摂取用のスプーン POINT！

離乳が進み、スプーンのご飯を上下の口唇でパクションすることが出来るようになったら、離乳食用とは異なるスプーンで水分を与えてください。

口の動かし方が離乳食と水分では異なります。同じスプーンでは本人が混乱するので、色や素材（プラスチックや金属）を変えても良いです。



写真のスプーンは
上 『em リードスプーン ラックヘルスケア株式会社』
下 『スプーン&フォークセット ピップ』

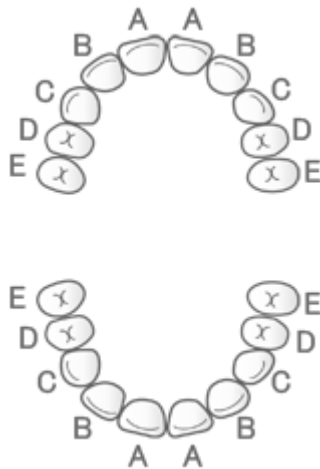
その次にコップ、コップのみが出来るようになってからストローです。ストローは急がないで待ってください。

IV 咀嚼が確立できる3歳前位までは、少しずつステップアップ (咀嚼準備期)



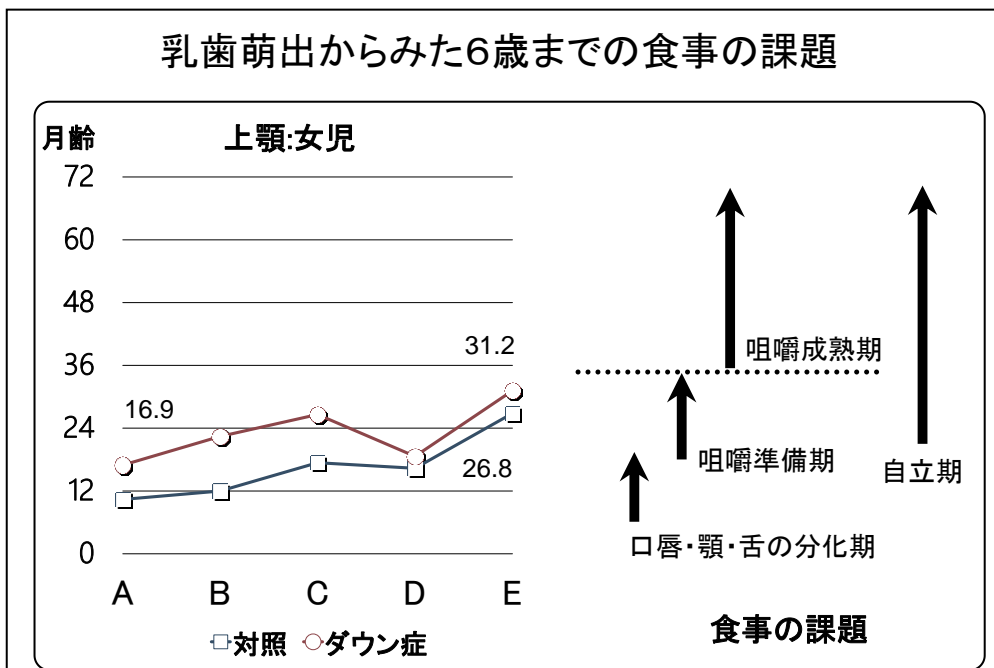
咀嚼準備期は、咀嚼が出来なくて当然の時期なのです。
ダウン症のお子さんでは、咀嚼は上下の乳臼歯が生えそろう3歳過ぎ位からようやく可能になります。

お子さんの口腔器官が今どのような時期にあるのかを知って、「今は咀嚼しないことを心配する時期ではない」と、きちんと理解することが大切です。



- 乳中切歯 (A)
- 乳側切歯 (B)
- 乳犬歯 (C)
- 第一乳臼歯 (D)
- 第二乳臼歯 (E)

※ 生えてくる順番で、
A、B、C、D、Eと
略します。

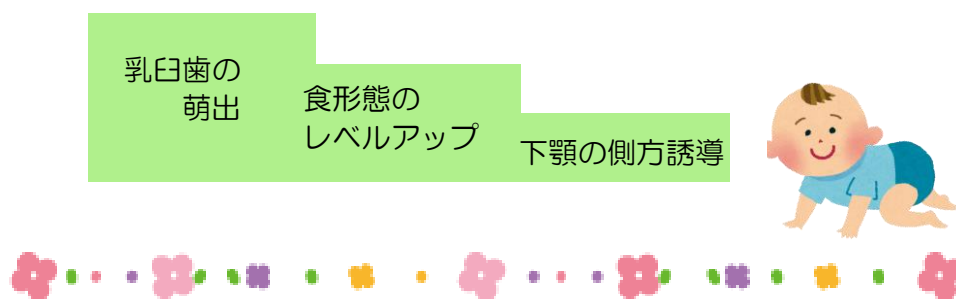


上のグラフと図は、武田康男先生からお借りいたしました。
年齢(月齢)と乳歯の生える時期、それに対応して食事で考
えなければならない内容がわかります。

咀嚼運動への準備期には、順番があります。

- 1 番目に下顎が左右に動く。（下顎の側方誘導）
- 2 番目に食物の形態が上がる。（食形態のレベルアップ）
- 3 番目に乳臼歯が生える。（乳臼歯の萌出）

これで準備期が完了です！



↑ 上手にパクっとできています。

お年頃になるとパパのお膝で食べていても、やっぱりカメラが気になります。→

2016 年芝草の会 新年会でのお食事風景

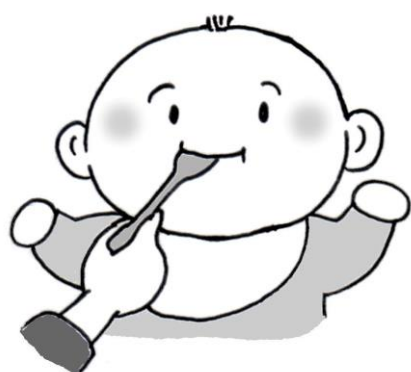


1. 下顎の側方誘導

口唇での取り込みと舌での送り込みができるようになれば、スプーンの挿入方法を変えます。左右口角の乳犬歯後方へ左右交互に食塊をおいて、下顎が左右に動くようになるお手伝いを始めます。

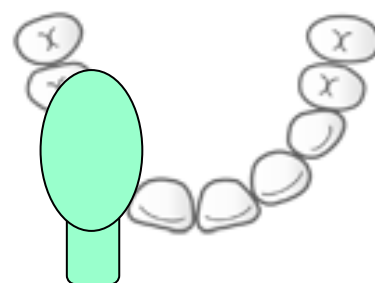
右側に食塊を置くと、下顎は必ず右、反対に置くと左に動きます。このようにして顎の動きを誘導します。

(この為にスプーンの幅が狭いものを用います。)

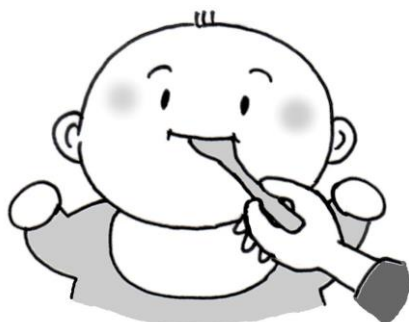


右口角部から
スプーンを入れると

お口の中では

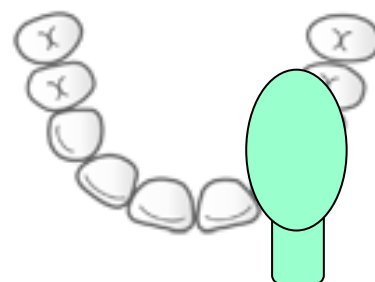


※実際は、
まだ歯は萌出していません



左口角部から
スプーンを入れると

お口の中では



下顎の側方の誘導を意識的に行っていくのが、この時期です。口の奥ではなく前方に食塊を置くことで、頬の筋運動と舌で食べ物を舌の真ん中に持ってきて飲み込みます。この様に舌の左右の運動を同時に誘発することも出来るようになります。

☆いつまで側方誘導をするの？

本人が自立して全部自分で食べるまでです。お母さん、保育士さん、先生、みんな同じように共有してやってもらいましょう。

スプーンを入れる直前に、頬や顎のどこかにそっと触れることで、顔が静止します。スプーンを追いかけないので、正確にスプーンを側方に入れることができます。



・スプーンを奥まで入れることは、やってはいけません。舌は前方 1/3 しか左右には動きません。食べ物を奥に置いたら、舌の動きで真ん中に持ってくることは出来ません。その為に、なるべく前方に置きます。

・口唇の左側から入れて右の乳犬歯後方にアプローチすることも間違いです。

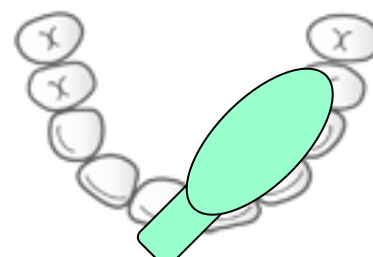
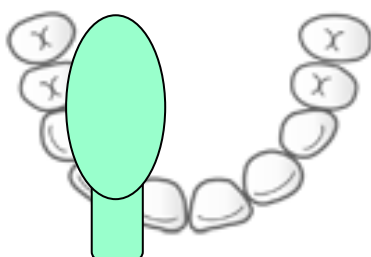
対角線から入れても食物はスプーンを抜く時に正面から入れたと同じ位置に落ちます。要するに「口の左側から左乳犬歯後方に」、「右側から右乳犬歯後方にとその場所をめがけて」が大切なことです。真ん中に落ちる入れ方は間違いです。



奥までスプーンを入れてはいけません



対角線からスプーンを入れてはいけません



2. 食形態のアップ



食形態のアップの原則

今までやっていたものよりも、ちょっと形のあるもの、ちょっと硬いものをやってみようという時は、一口量を少なく今までの半分にして試みましょう。その時、必ず子どもさんの状態を見て下さい。

次のことがあれば以前の食形態に戻して下さい。



- むせたり喉に詰まらせる。
- いつまでも口の中にためて飲み込もうとしない。
- 口の外にペーッと出してしまう。



特に、口の中にためて飲み込まないとき、お茶で流し込まないことが大切です。これをやっていくと、食事中にお茶が完全に必要な子どもになっていきます。

3歳までは、食形態はアップしても親指と人差し指でつぶれる硬さのものまでとしましょう。



お母さんのみせるカミカミ動作は間違いです。噛むことを覚えさせるためにカミカミをすれば同じ様にカミカミの真似をします。

でもお母さんが見せるカミカミ運動はカチカチという食いしばりに近いもので、咀嚼とは違います。これは誤解です。

お子さんの前でして見せてはいけません。

V 離乳期でもう一つ大切なことは、食事習慣を育てることです



◎ 食事習慣を育てるために離乳期に大事なこと POINT!

1 間食の習慣をつけないでください。

哺乳と離乳の時間を別にせず、食事回数を増やさないようにしましょう。一つの流れにして、食べたなら飲むようにしましょう。形のある果物（形態はすり身からスライスまで）は朝食や昼食のデザートであげてください。

2 麺類(うどん)は制限してください。

3歳までが制限の目安です。3歳すぎてやっとしっかり噛める乳臼歯が生え、上下の歯が噛み合うようになります。咀嚼も咀嚼力も出るようになってきます。その時期よりも前に麺類を多用すると、逆にツルツル丸呑みの練習になります。乳幼児期の食材で塩分が一番含まれて美味しいのがうどんであることも制限する理由です。

3 食前30分と食事中に水分摂取をさせないようにしましょう。

子どもはちょっと多めに水分(お茶や水)を摂りますと、30分はお腹いっぱいです。当然、肝心な食事が進みません。また、噛まないといけない食物は避けようとします。ですので、食前30分は水分摂取をしないように気をつけるのです。食前の制限時間は飲み物で変わります。ジュースだったら1時間、牛乳だったら2時間はお腹いっぱいと考えてください。

VI 3歳は離乳の終わりではなく、はじまりです（摂食自立期）



3歳を過ぎて、乳臼歯完成後以降に、咀嚼運動がやっと本格的に始まります。食事の自立、咀嚼の成熟もここからです。この時期になると大人と同じ魚、肉、野菜、サラダなど咬める食材を試していきましょう。

そして、社会的な意味が食事に加わるのも3歳以降です。「うちの子は家では食べないけど、保育園では良く食べる」という経験もよくあることです。そのことを自分の努力が実っていないとがっかりしないで下さい。

子どもにとって、それは大切な成長です。その発達を善しとして下さい。



◎ この時期以降で気をつけることは一口量を多くしないこと POINT！

一口量とはスプーンの一さじ量、フォークの一刺量です。

せっかく今までがんばってきたのに、自立とともに家や保育園で、お口いっぱい頬張るようにスプーンでがばっと入れてしまったら台無しです。

一口量を感覚的に知ることが大切です。

お母さんの親指を目安にして下さい。最初はその半分が最適です。

親指の爪の全部分の容積は多すぎると考えて下さい。
大きかった一口量を小さくすると確かに噛んでくれます。
大きいままだと噛みません。顎の動きも悪く丸飲みになってしまいます。

☆ この時期のスプーン

この時期からはソフトスプーンではなくメタルを選んでください。

少し窪んでいても良いでしょう。

できれば幅はソフトスプーンと同じく狭いもの、全体に小さいものがより好ましいです。

自分で食べる時にたくさん掬（すく）わないための工夫です。

☆どんどん食べ込む子どもの場合は、ご飯もおかずも小分けして出します。

フォークで刺して食べる物も同じです。

小分けすることで、一気にたくさん頬ばる（ほおばる）ことを避けて下さい。

お母さん方のよくある心配事

ギリギリと歯をきしませること。

皆さん、とても心配されます。

乳歯の萌出が始まるとこのようなことが通常2度起こります。

一つは上下の前歯が接触した時。

いま一つは奥歯の乳臼歯の上下が接触した時です。これは自然に起こるプロセスです。不安にならないで下さい。

上手に咬むようになれば、無くなることが多いのです。



2016年芝草の会
新年会でのお食事
風景
お食事とお喋りを
楽しんで過ごして
います



企画：山梨ダウン症フォーラム実行委員会

イラスト：磯部恵先生

編集：中込さと子先生

資料提供：中込由紀代先生

写真提供：芝草の会の皆さま

製作：石橋みちる

この資料は山梨大学医学部看護学科成育看護学講座の
サイトからダウンロードできます

<http://kango.yamanashi.ac.jp/seiiku/kankeisha/bumon>