

こどもの食べる機能とコミュニケーション

食べる・飲み込む、会話をするなど、口腔の機能は、からだの発達とともに発達していきます。食べる機能の発達は、自然に身につくものではなく、赤ちゃんの授乳から始まり、成長に応じた離乳食のステップを経験し、学習して獲得していくものです。

また、「食べる=食事」の場面は、食べることや飲み込むことがうまくなっていくだけではなく、同時にコミュニケーション能力やことばの発達につながる大切な時間にもなっています。

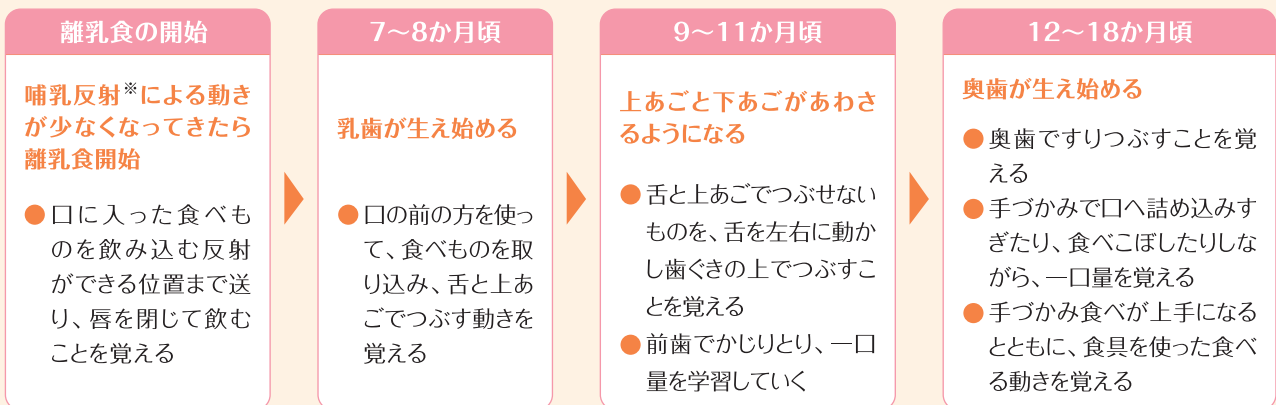
今回は、口腔の機能の出発点である子どもたちの食べる機能と、コミュニケーション能力の獲得について見ていきましょう。

① 食べる機能の発達

赤ちゃんは、生まれた当初、呼吸をしながらお乳を飲んでいました。生後3か月頃になると、大人と同じように、呼吸を止めてお乳を飲むことができるようになります。お乳を飲んでいた赤ちゃんが、成長発達に応じた離乳食を口にするこゝで、徐々に自分で食べる練習を行い、食べる機能や飲み込む機能を習得していきます。

気をつけたいのは、乳幼児期の発達や歯の生え方には個人差がありますので、月齢にとらわれず、それぞれの子どもに応じた、食べる支援をしていくことがとても大切です。

【咀嚼機能の発達の目安について】



※赤ちゃんが生まれながらに備えている母乳やミルクを飲むための原始反射

参考「授乳・離乳の支援ガイド」平成19年厚生労働省

② 食の場面とコミュニケーション能力の獲得

● ことばの概念の獲得

授乳の場面からコミュニケーションは始まっています。ことばを話せない赤ちゃんでも、お母さんが授乳する時の優しい視線を、早い時期から気づいています。赤ちゃんにとっては、まず、お母さんの視線がコミュニケーションの第一歩となっています。

また、ことばを獲得していく0～2歳頃には、一緒に食事をする家族の「おいしいね」という語りかけの声を聞き取り、表情を読み取るために五感をフルに使い、ことばの概念が育っていきます。

離乳期の赤ちゃんは、食べものに関することばから覚えていくのかもしれませんが、一日に何回も「食べる」やり取りをしますので、ことばの発達にとって有効な時間です。



● 信頼関係(社会性)を育む

2歳頃までは、食べることに手伝いが必要です。食べさせてくれる人との信頼関係も大切になります。遊びや食事などの時間を通じ、親や周囲の人が、自分の気持ちや要求を受け入れてくれているかどうかを見極めています。これは信頼関係や社会性を育むことにつながっています。やがて子どもは、友だちや仲間と一緒に食べる機会を重ね、周りとのペースを考え、大切にするなど豊かなコミュニケーション能力を養うことになります。

● 「ともに食べることを楽しむ」のは、人だけが持つ特性

食事をともにすることで会話や笑いが起こり、その時間の思い出は愛情と結びつき、生涯にわたって心の支えになっていきます。ところが、テレビをつけっぱなしにしての食事や、携帯電話片手に、授乳をしている光景を目にすることがあります。これでは大切な時間が台無しです。コミュニケーション豊かな食事は一番のごちそうかもしれません。ともに食べることを楽しんでください。

③ 食べ方の工夫と食べる支援

食べる機能の発達には、子どもの咀嚼^か機能に応じた離乳食を与え、コミュニケーションを図り、子どもの食べたい意欲を育むことが大切です。また、噛まなくても食べられる軟らかい食事や大人が忙しくて子どもだけで食事をする孤食など、子どもを取り巻く食の環境が口腔機能の発達に影響を及ぼすと考えられています。

保護者だけでなく、子どもに関わる者が連携し、支援が必要な子どもに、まず気づき、食べる力を育てていきたいと思います。

【参考文献】

金子芳洋・菊谷武 監修『上手に食べるために』医歯薬出版、2005年
「歯科衛生士」2016年11月vol.40、クインテッセンス
山崎祥子『そしゃくと嚥下の発達がわかる本』芽ばえ社、2015年

(公益社団法人日本歯科衛生士会 地域歯科保健委員会)