

0歳児の咀嚼行動を促す保育者の取り組み

園名

向上社保育園

氏名

岸 千奈都

本研究は、保育者3年目の私が初めて0歳児クラスの担任を務める中で、咀嚼行動を促すための支援方法を検討することを目的とした実践研究です。

約1年間にわたる実践において、対象児2名に対して特に効果がみられた支援方法を整理しました。その結果、子どもによって効果に違いがあったことから、一人ひとりの発達や特性に応じた支援の大切さを改めて実感しました。また、同じ支援を繰り返し継続することで徐々に効果が現れたことから、粘り強く支援を続けることの必要性を学びました。

さらに、研究を進める中で先輩保育者や調理師と相談・連携を図ることの意義を強く認識しました。協力しながら試行錯誤を重ねることで、子どもたち一人ひとりにより良い支援を行うための実践的な力を高めることができましたと考えます。

0歳児の咀嚼行動を促す保育者の取り組み

向上社保育園 岸千奈都

1. はじめに

私は2025年現在経験年数4年目の保育者である。前年度に初めて0歳児クラスの担任となり日々保育をする中で、ある悩みを持つようになった。その悩みとは、「咀嚼」についてである。私のクラスの子どもたちの多くは、「咀嚼」が苦手で吸い食べをしたり、食材を噛み切れずに吐き出したりしていた。そのたびに、先輩保育者や調理師と相談をしながら、子どもたちにどのように咀嚼行動を促していくかを模索した。本研究は、その中でも特に咀嚼に課題が見られる2名の子どもを対象とした実践研究である。「吸い食べ」「詰め込み食べ」「噛み切れない」といった咀嚼行動に不安のある、言葉でのやりとりがまだ十分でない食事を始めたばかりの0歳児に対して、どのように関わり、どのように伝えることが効果的かを日々模索する中で、咀嚼行動を促すための支援方法を検討することを目的とした。

2. 咀嚼とは

¹田中(2017)は、咀嚼を『『もぐもぐ』から『ごっくん』に至る、口腔から咽頭までの一連の生理的過程』であると述べている(図1)。まず目で見て食べ物として認知し、食べてよいかどうかを判断する。そのうえで、手で選び、口の中に取り込む。前歯で噛み切り、舌や口腔粘膜と協調しながら、上下の臼歯で食べ物をすりつぶす。さらに、噛み砕きながら唾液と混ぜ合わせ、食物をひとまとまりの食塊にして嚥下する、という一連の過程が咀嚼である。

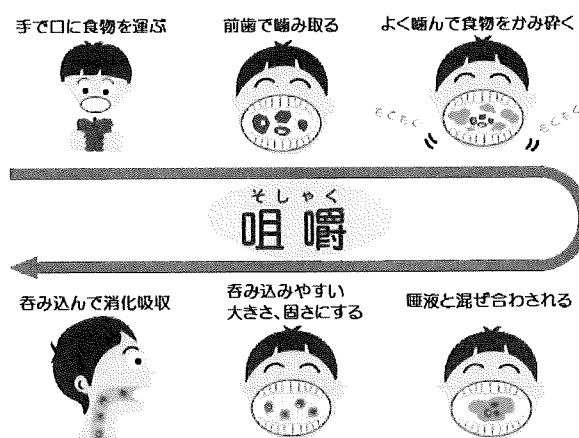


図1 「もぐもぐ」から「ごっくん」(田中, 2017)

また、²咀嚼は口腔機能の発達や乳歯の萌出の観点から、次の5つの段階に区分される。すなわち、母乳やミルクを飲む「哺乳期」(生後0~4カ月)、唇を閉じてゴックンと飲み込んだり食べ物をこすり取ったりする「ごっくん期」(生後5~6カ月)、舌を押しつぶして食べる「もぐもぐ期」(生後7~8カ月)、歯ぐきですりつぶす「かみかみ期」(生後9~11カ

月)、そして食物を自分の手で持ち、一口量をかじり取る「手づかみ期」(生後12～18カ月)の5段階である(愛知県、2018)。

3. 本研究の概要

本研究の対象は、0歳児クラスに所属する2名の子どもである(表1)。A児とB児はいずれも生後8カ月であり、前述の咀嚼の発達段階(愛知県、2018)に照らし合わせると「もぐもぐ期」にあたる。そこで以降は、「もぐもぐ期」「かみかみ期」「手づかみ期」の3段階に焦点を当て、検討を行う。

また、本研究は、A児およびB児が入園した2024年4月から2025年5月の実践内容をまとめたものである。以降では、研究期間を4期(2024年4月～7月、2024年8月～11月、2024年12月～2025年3月、2025年4月～5月)に区分し、各期におけるA児とB児の食事の状態と実際に行った具体的な支援について述べる。

表1 入園当初の対象児の情報

	A児	B児
研究開始時点の月齢	0歳8カ月 (2023年8月生)	0歳8カ月 (2023年8月生)
性別	男児	女児
食事形態	中期食+ミルク	中期食+ミルク
食事の特徴	<ul style="list-style-type: none">・発達がゆっくりで口の開きが小さく、吸啜力も弱い・食事することが好きでどんな食材もよく食べる・登園後から昼食までの間空腹で涙を流すことが多い	<ul style="list-style-type: none">・食事への意欲が少なく、好き嫌いがはっきりしている・食事への苦手意識から食事中に涙を流すことが多い

4. 2024年4月～7月の状態と保育者の支援

2024年4月から7月は、A児とB児ともに0歳8カ月から0歳11カ月に当たる時期であり、咀嚼の発達段階では「もぐもぐ期」から「かみかみ期」へと移り変わる頃であった。

A児 A児は、入園直後の4～5月前半は中期食の段階であり、5月中旬から後期食へと移行した。この時期のA児の食事の状態としては、「口の開きが小さい」「吸啜力が弱くミルクを飲むのに時間がかかる」といった咀嚼に関する課題や、「手づかみ食べへの移行」「コ

ップ飲みの開始」といった食べ方に関する課題が挙げられた（表2）。

口の開きが小さいことに対しては、口を大きく開くように「アー」などの言葉かけを行った。また、食材が小さくすると口を大きく開く機会が得られないと考え、あえて食材の形態を大きめにして、自然に口を開ける動きを促した。

吸啜力が弱くミルクを飲むのに時間がかかることについては、焦らず見守り、吸啜力の発達を促すよう根気強く待つ姿勢を大切にした。

さらに、手づかみ食べへの移行を促すために、後期食へ移行した5月中旬以降は、食材を持ちやすいスティック状にした。また、コップ飲みについては、保育者と一緒にコップを持ち、口をつけるところから始めた。

表2 A児の2024年4月～7月の状態と実際に行った保育者の支援

対象児の食事の状態	保育者の支援
口の開きが小さい	・「アー」などの口が開く言葉かけ ・食材の形態を大きくした
吸啜力が弱くミルクを飲むのに時間がかかる	・根気強く待つ
手づかみ食べへの移行	・持ちやすいように食材をスティック状にした
コップ飲みの開始	・一緒に持ちながら飲む

B児 B児は、4～6月中旬までは中期食の段階であり、6月中旬以降に後期食へと移行した。この時期のB児の食事の状態としては、「食事に対する意欲が少ない」「食事中に身体を背ける」といった食事への意識に関する課題や、「手づかみ食べへの移行」といった食べ方に関する課題が見られた（表3）。

食事に対する意欲が少ないことについては、食事の時間を楽しい雰囲気でも過ごせるように心掛け、食べることへの親しみや関心を持てるようにした。

食事中に身体を背けることについては、食事中に園庭など周囲の様子が気になる様子が見られたため、前を向いて食べられるよう言葉かけを行った。また、身体と椅子のひじ掛けの間に隙間があり、そこに足を上げて身体を背ける姿勢になることがあったため、タオルを挟んで姿勢を安定させた。

さらに、A児と同様に手づかみ食べへの移行を促すために、食材をスティック状にし、持ちやすく工夫した。

表3 B児の2024年4月～7月の状態と実際に行った保育者の支援

対象児の食事の状態	保育者の支援
食事に対する意欲が少ない	・楽しい雰囲気作り
食事中に身体を背ける	・前を向くような言葉かけ ・椅子の間にタオルを挟む
手づかみ食べへの移行	・持ちやすいように食材をスティック状にした

5. 2024年8月～11月（手づかみ期）までの状態と支援

2024年8月から11月は、A児とB児ともに1歳0カ月から1歳3カ月にあたる時期であり、咀嚼の発達段階においては「手づかみ期」に位置している。

A児 A児は、8月までは後期食の段階であり、9月から移行食（幼児食）へとシフトした。この時期のA児の食事の状態としては、「好き嫌いの現れ」といった食材に関するものや、「一口量が多く食材を噛み切れない」「咀嚼回数が少ない」といった咀嚼に関する課題が見られた（表4）。

9月より幼児食（移行食）に移行したことで、少しずつ好き嫌いが見られるようになった。そのため、保育者が食べる姿を見せることで、苦手な食材にも興味をもてるよう働きかけた。また、食材の形態が大きくなったことで、一口量が多くなり噛み切れない様子が見られたため、「アギ」（「ア」で口を大きく開け、「ギ」で口を閉じて噛み切る）という言葉かけを行い、噛み切る動きを促した。さらに、食材を噛み切れないことに伴って咀嚼回数が少ないまま飲み込むことが増えたため、「カミカミ」「モグモグ」といった言葉かけに加え、歌や身振りを取り入れながら、咀嚼を意識して行えるよう支援した。

表4 A児の2024年8月～11月の状態と実際に行った保育者の支援

対象児の食事の状態	保育者の支援
好き嫌いの現れ	・保育者が食材を食べる姿を見せる
一口量が多く食材を噛み切れない	・「アギ」など噛み切るための言葉かけ
咀嚼をする回数が少ない	・「カミカミ」「モグモグ」の言葉かけ ・咀嚼を意識できるような身振り

B児 A児と同様に、B児も8月までは後期食の段階であり、9月から移行食（幼児食）へとシフトした。この時期のB児の食事の状態としては、「好き嫌いの現れ」といった食事内容に関するものや、「咀嚼を必要とする食材の吸い食べ」「口を開けたままの咀嚼」といっ

た咀嚼に関する課題が見られた（表5）。

9月から幼児食（移行食）へ移行したことで、使用される食材の種類や味付けが増え、好き嫌いの現れが見られるようになった。家庭では、初めての食材や苦手な食材は小さく切ることで食べやすくしているとのことであり、園でも同様に小さく切り分けて提供した。

咀嚼を必要とする食材の吸い食べに対しては、保育者が一緒に食材を持ち、「アギ」という言葉かけを行い、噛み切る動作を促した。また、この頃から口を開けたまま咀嚼する様子が多くみられるようになったため、保育者が実際に口を閉じて咀嚼する姿を見せながら、同時に口を閉じるよう言葉かけを行った。

表5 B児の2024年8月～11月の状態と実際に行った保育者の支援

対象児の食事の状態	保育者の支援
好き嫌いの現れ	・小さく切り分けて提供
咀嚼を必要とする食材の吸い食べ	・食材と一緒に持ち、「アギ」の言葉かけとともに噛む
口を開けたままの咀嚼	・口を閉じながら咀嚼する姿を見せる ・言葉で伝える

6. 2024年12月～2025年3月（手づかみ期）までの状態と支援

2024年12月から2025年3月はA児とB児ともに1歳4カ月から1歳7カ月にあたる時期であり、咀嚼の発達段階では引き続き「手づかみ期」に位置している。

A児 この時期のA児の食事の状態としては、「咀嚼回数が少ない」「大きい食材を噛み切ろうとする」といった咀嚼に関するものや、「口が開いたままのコップ飲み」といった食器の使い方に関する課題が見られた（表6）。

咀嚼回数が少ないことに対しては、「カミカミ」などの言葉かけを継続して行った。また、特に白米を食べる際に咀嚼回数が少ない様子が見られたため、俵型のおにぎりにして提供し、自然に咀嚼を促すよう工夫した。この頃から、肉や魚などの大きい食材を噛み切ろうとする姿が多く見られるようになった。そのため、噛み切ろうとする意欲を大切に、自信につながるよう肯定的な言葉かけを行った。

また、家庭と保育園で使用する汁椀の大きさの違いにより、口が開いたままのコップ飲みが見られるようになった。このことに対しては、保育者が一緒にコップを持ちながら口を閉じて飲むよう促したり、コップに入れる飲み物の量を少なめにしたりして支援を行った。

表6 A児の2024年12月～2025年3月の状態と実際に行った保育者の支援

対象児の食事の状態	保育者の支援
咀嚼回数（特に白米）が少ない	・「カミカミ」などの言葉かけ
大きい食材を噛み切ろうとする	・出来たことに対し肯定的な言葉かけ
口が開いたままのコップ飲み	・コップを一緒に持つ ・飲み物の量の調節

B児 この時期のB児の食事の状態としては、「パサパサした食材の咀嚼が苦手」といった咀嚼に関するものや、「お皿を押ししたり机から離れる」「スプーンを意欲的に持つ」といった食事の姿勢に関するものが見られた（表7）。

鶏肉や魚などのパサパサした食材の咀嚼が苦手で、食材を噛み切れず一口で食べようとして吐きだす姿が多く見られた。そのため、小さく噛み切って食べられるように、保育者が一緒に食材を持って食べるようにした。

また、食べられない食材や好き嫌いがあることから、食べたくない気持ちを「お皿を押し」「机から離れる」という行動で示す様子も見られた。これに対しては、食事の時間を楽しい雰囲気でも過ごせるよう工夫するとともに、机から離れるなどの姿が見られた際には、食事を終えるなどしてメリハリをつけるよう心掛けた。

さらに、この頃から、スプーンを意欲的に持つ姿が増えた。できたことや意欲を示したことに対しては、自信につながるよう肯定的な言葉かけを行った。

表7 B児の2024年12月～2025年3月の状態と実際に行った保育者の支援

対象児の食事の状態	保育者の支援
パサパサした食材の咀嚼が苦手	・一緒に食材を持つ
お皿を押ししたり机から離れる	・楽しい雰囲気での食事 ・メリハリをつける
スプーンを意欲的に持つ	・出来たことに対し肯定的な言葉かけ

7. 2025年4月～5月までの状態と支援

A児 この時期のA児の食事の状態としては、「スプーンを持って食べようとする」といった食事の姿勢に関するものや、「大きな食材を噛み切って食べる」「言葉かけをすればよく噛んで食べようとする」といった咀嚼に関するものが見られた（表8）。

保育者からの言葉かけがなくても、自らスプーンを持って食べようとする姿が増えてきた。

一方で、時折手づかみで食べることもあったため、A児自身が意識してスプーンを使えるよう言葉かけを行った。

また、大きな食材を噛み切って食べる姿や言葉かけをすればよく噛んで食べようとする姿が特に多く見られるようになった。そのため、咀嚼への意識が継続して高まるよう、肯定的な言葉かけや「カミカミ」などの咀嚼を促す言葉かけを行った。

表8 A児の2025年4月～5月の状態と実際に行った保育者の支援

対象児の食事の状態	保育者の支援
スプーンを持って食べようとする	・意識できるよう言葉かけをする
大きな食材を噛み切って食べる	・出来たことに対し肯定的な言葉かけ
言葉かけをすればよく噛んで食べようとする	・「カミカミ」などの言葉かけ

B児 この時期のB児の食事の状態としては、「スプーンを持って食べようとする」といった食具の使用に関するもの、「大きな食材を噛み切ったり、一口サイズにちぎって食べる」といった咀嚼に関するもの、そして「苦手な食材を食べてみようとする」といった食事への意識に関するものが見られた（表9）。

スプーンを持って食べようとする姿に対しては、自信を持って取り組めるように、できたことをその都度肯定的な言葉で伝えた。また、これまで噛み切れずに食べられなかった大きな食材を噛み切ったり、一口サイズにちぎって食べる姿が見られるようになった。こうした姿に対しても、できたことを認めながら、咀嚼を意識できるよう適宜言葉かけを行った。

さらに、保育者や友だちからの「がんばれ」という応援や、周囲が食べる姿を見せることにより、苦手な食材を食べてみようとする姿も増えてきた。

表9 B児の2025年4月～5月の状態と実際に行った保育者の支援

対象児の食事の状態	保育者の支援
スプーンを持って食べようとする	・出来たことに対し肯定的な言葉かけ
大きな食材を噛み切ったり、一口サイズにちぎって食べる	・意識できるよう言葉かけをする
苦手な食材を食べてみようとする	・保育者や友だちからの応援 ・食材を食べている姿を見せる

8. 対象児 2 名に効果がみられた支援方法

A 児に対して特に効果がみられた支援方法は、①口の開きが大きくなるよう食材の大きさを調節すること、②「カミカミ」「アギ」といった言葉かけを行うこと、③咀嚼する位置を伝えるハンドサインを用いることの 3 点であった。

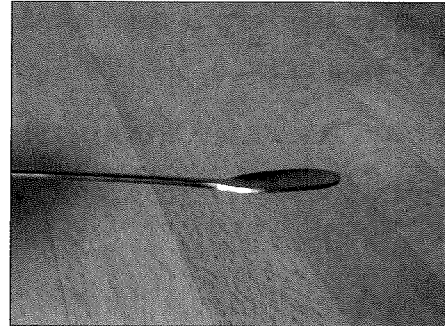


図 2 離乳食介助用スプーン

A 児は入園当初、口の開きが小さく、離乳食介助用スプーン (図 2) より大きく口を開けることが困難であった。そこで、食材の形態をやや大きくすることで、自然と口を大きく開ける機会を増やした結果、徐々に口の開きが大きくなっていった。また、咀嚼の回数が少なかったが、「カミカミ」という言葉かけを入園当初から継続的に行ったことで、次第に A 児自身が意識して噛もうとする姿が見られるようになった。さらに、大きな食材を噛み切る際に「アギ」という言葉かけを繰り返し伝えたことで、大きな食材を自ら噛み切ろうとするようになった。

加えて、調理師からの助言を受け、食材をどの位置で噛むと良いかを伝えるために、4 番目から 6 番目の歯のあたりに食材を置いて噛むよう促した。その結果、「カミカミしてね」と言葉をかけると、頬を指さして意識を示す姿が見られるようになった。

一方、B 児に対して特に効果がみられた支援方法は、①大きな食材を小さく切り分けること、②保育者が口を閉じて咀嚼する姿を見せること、③応援や友だちとの関わりを通して楽しい食事の雰囲気を作ることの 3 点であった。

B 児は入園当初、食事に対する意欲が乏しく、苦手な食材も多かったため、食事中に身体を背ける姿が見られた。しかし、家庭と同様に食材を小さく切り分けて提供したところ、次第に食べようとする姿が増えた。また、咀嚼が難しい場合には、大きな食材を自らちぎって食べるなど、工夫して食べる姿も見られるようになった。

さらに、周囲の応援や友だちとのやりとりは、他児との関わりを好む B 児にとって有効であり、食事に向かう意欲の向上につながったと考えられる。また、口を開けたまま咀嚼する姿が見られた際には、保育者が実際に口を閉じて咀嚼する見本を示しながら一緒に食事をとることで、徐々に口を閉じて咀嚼できるようになった。

9. まとめ

A 児と B 児ともに、当初は平均的な咀嚼の発達段階より遅れが見られたが、継続的な働きかけや援助を通して、少しずつ成長していったことが分かった。このことから、日常的な言葉かけを継続して行うことの重要性が示唆された。また、一人ひとりの発達段階を的確に把握し、それに応じた支援を行うことで、子ども自身が意識して食べようとする姿につながると考えられる。そのためには、日々の観察を丁寧に行い、子どもの状態を的確に捉えることが必要である。さらに、信頼関係を築くことで、子どもは安心して食事に臨むことができ、食事への意欲の向上にもつながると推察される。

今回の実践研究を通して、保育者同士の相談や連携の大切さ、そして食事における調理師とのコミュニケーションの重要性を改めて実感した。一人の保育者だけが判断するのではなく、意見を出し合いながら試行錯誤することで、子どもにとってより良い食事支援へとつながることを学んだ。

引用・参考文献

- ¹ 田中昌博 (2017). 咀嚼 (そしゃく) の大切さ～おいしさを提供する補綴歯科～ 日本 WHO 協会フォーラム「口の健康 Part-3」講演録 pp.5-14.
- ² 愛知県 (2018). 乳幼児の口腔機能支援ハンドブック

