

小児の摂食 ～食を営む力の基礎～

こども言語相談室cotocoto

言語聴覚士西野章子

自己紹介



- **西野章子** 言語聴覚士（国家資格）
- 総合病院にて**20年間**小児から成人の言語訓練・嚥下訓練を実施
- 行政委託として健診・発達相談に従事
- 長崎大学子どもの心の支援に関わる高度人材育成プログラム講師
- 長崎リハビリテーション学院非常勤講師
- 放課後等デイ・こども園 スーパーバイザー
- **2021年** こども言語相談室**cotocoto**開業
- 専門は小児の言語発達全般・構音指導・摂食指導・吃音・学習支援

こども言語相談室cotocoto



子どもたちが自分の力を
のびのびと出し切って
人生を味わい尽くすために



子と言葉を
つなぐ

特性を
味わいに
変える

子どもと
その家族の
ストーリーを
応援する



言語聴覚士のおしごとVol.1「子どもが大
好きなあなたに」

長崎リハビリテーション学院・5892 回視聴・12 日
前



YOUTUBE LIVE

「こどものことばについて」

LINE UP

5月27日(金)21:00～
かめTubeにて生配信

- ・発達とことばについて
- ・なかなかことばがでない…
- ・ことばが出ない=発達障害ですか？
- ・いつまで様子を見たら良いですか？
- ・宇宙語にどう対応したらいいですか？

こども言語相談室
COTOCOTO
言語聴覚士
にししょうこ先生

「日本一リアルタイムに
相談できる小児PT」
こどもリハビリかめきち

コミュニケーションスキル
(ニュアンス)

構音訓練は
4歳～5歳から

構音操作

ベースアップは
今すぐにでもOK

口腔機能

身体機能



口元がゆるゆるだと

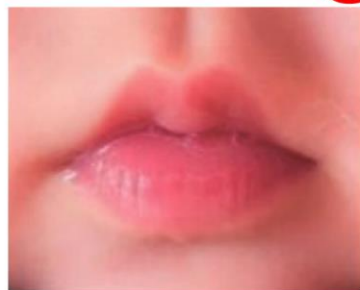
息できない

話せない

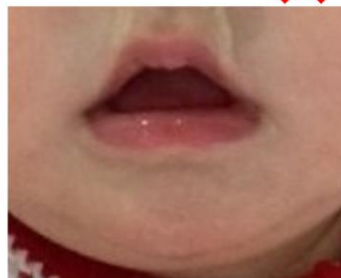
食べられない

お子さんのお口は健康ですか？

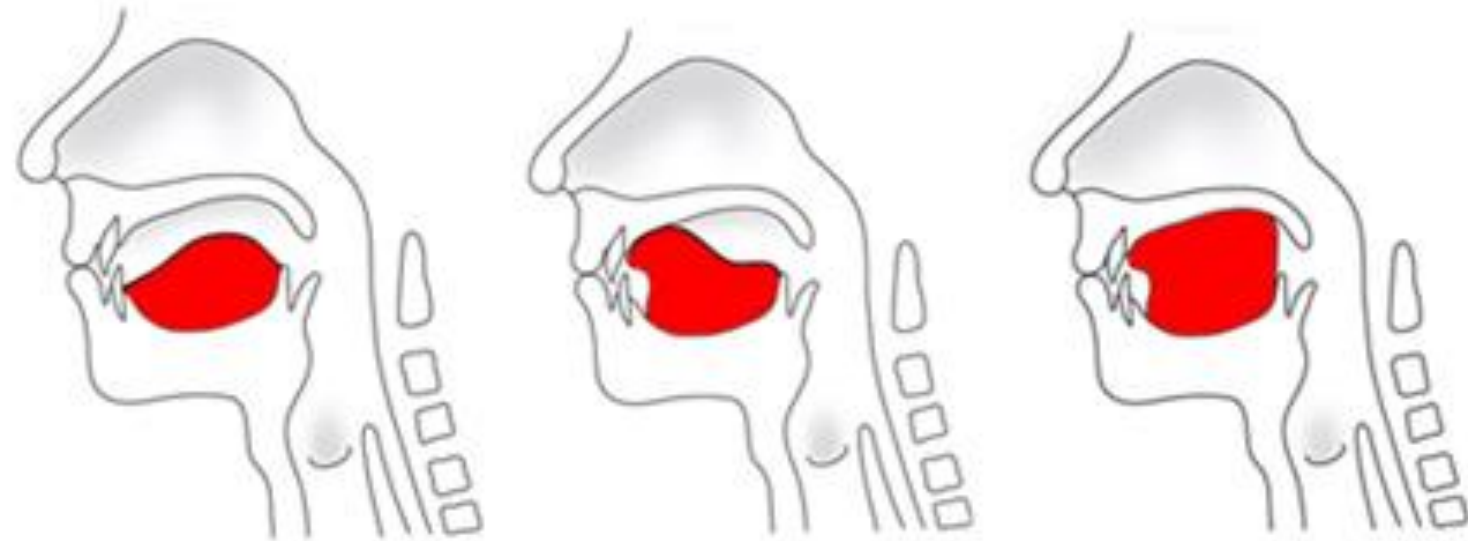
しっかり閉じて鼻呼吸 ○

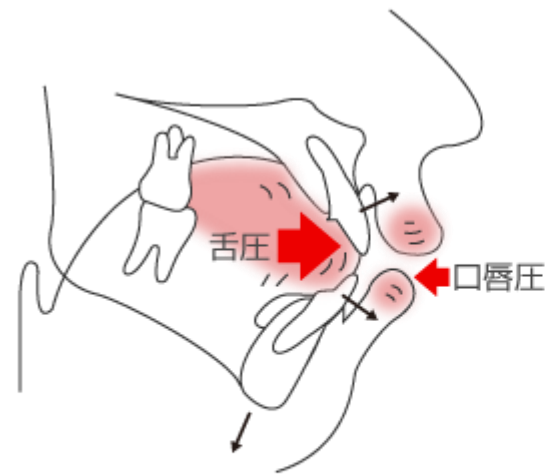


口が開いて口呼吸 ✕

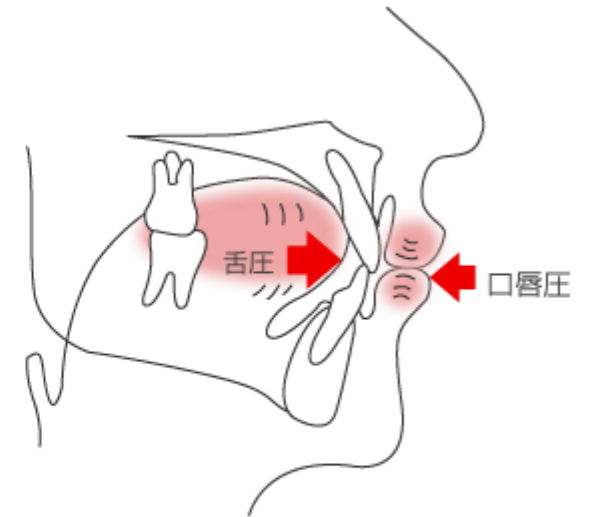


ペロが下にある ✕





バランスの乱れた状態



バランスのとれた状態

(出典:高橋治 高橋未哉子.新版 口腔筋機能療法 MFTの実際 上巻、2012年、クインテッセンス出版株式会社)

どうして低位舌になるの？

- ①頭的位置がズれている（ストレートネック・猫背・反り腰）
- ②口の筋肉が弱い（筋力・筋緊張）
- ③鼻炎・アデノイド

①頭の位置がズれている

- 姿勢

⇒そり腰

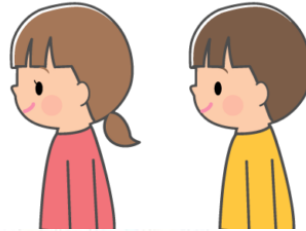
⇒仙骨座り

⇒首が前に突き出す

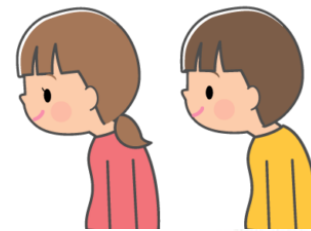
⇒顎が上がる



正しい立ち方



前かがみ



そりかえり

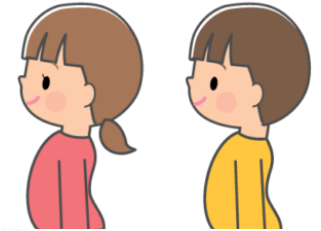




図1 悪い座り方の例

イラスト：YAB



②口の力が弱い

- 食べ方

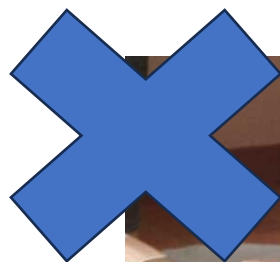
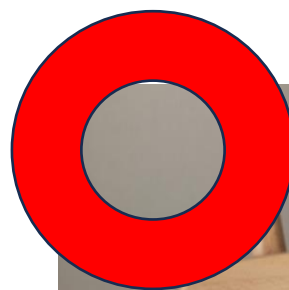
⇒唇を閉じずに食べる

⇒乳児嚥下の残存

⇒詰め込み食べ・丸飲み

⇒噛み癖



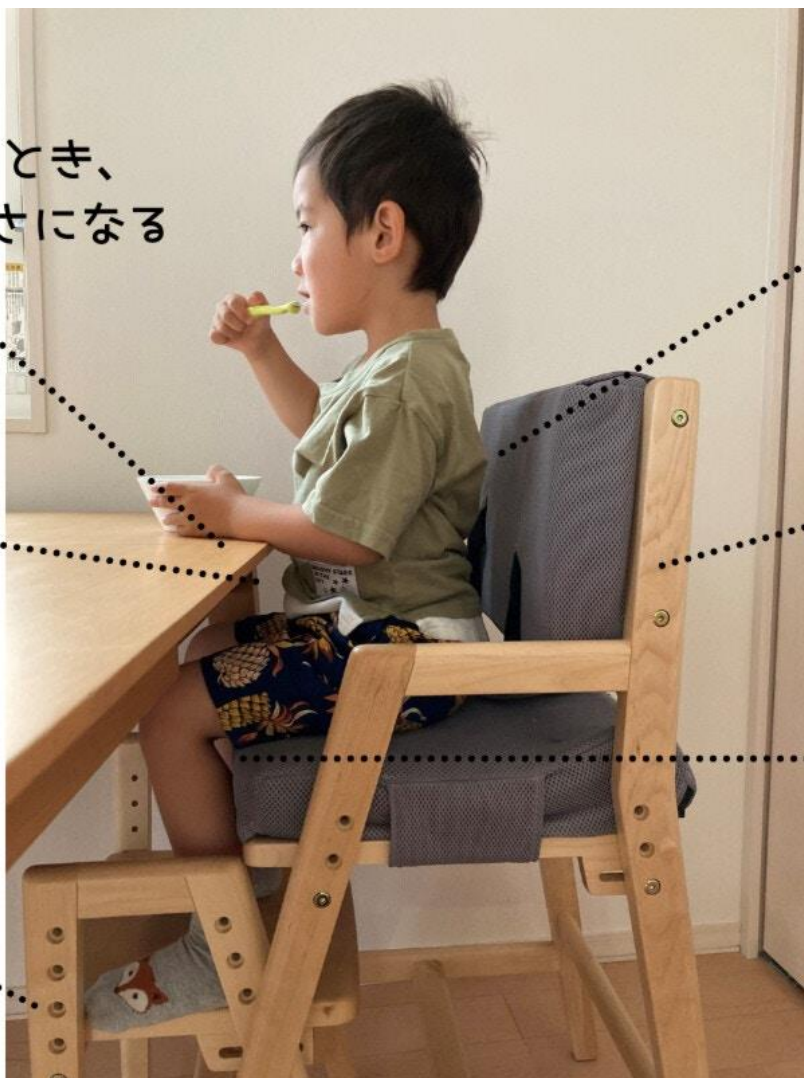




肘を90°に曲げたとき、
テーブルと同じ高さになる

テーブルとの距離は
にぎりてぶし1つ分

足の裏全体が
足台についている



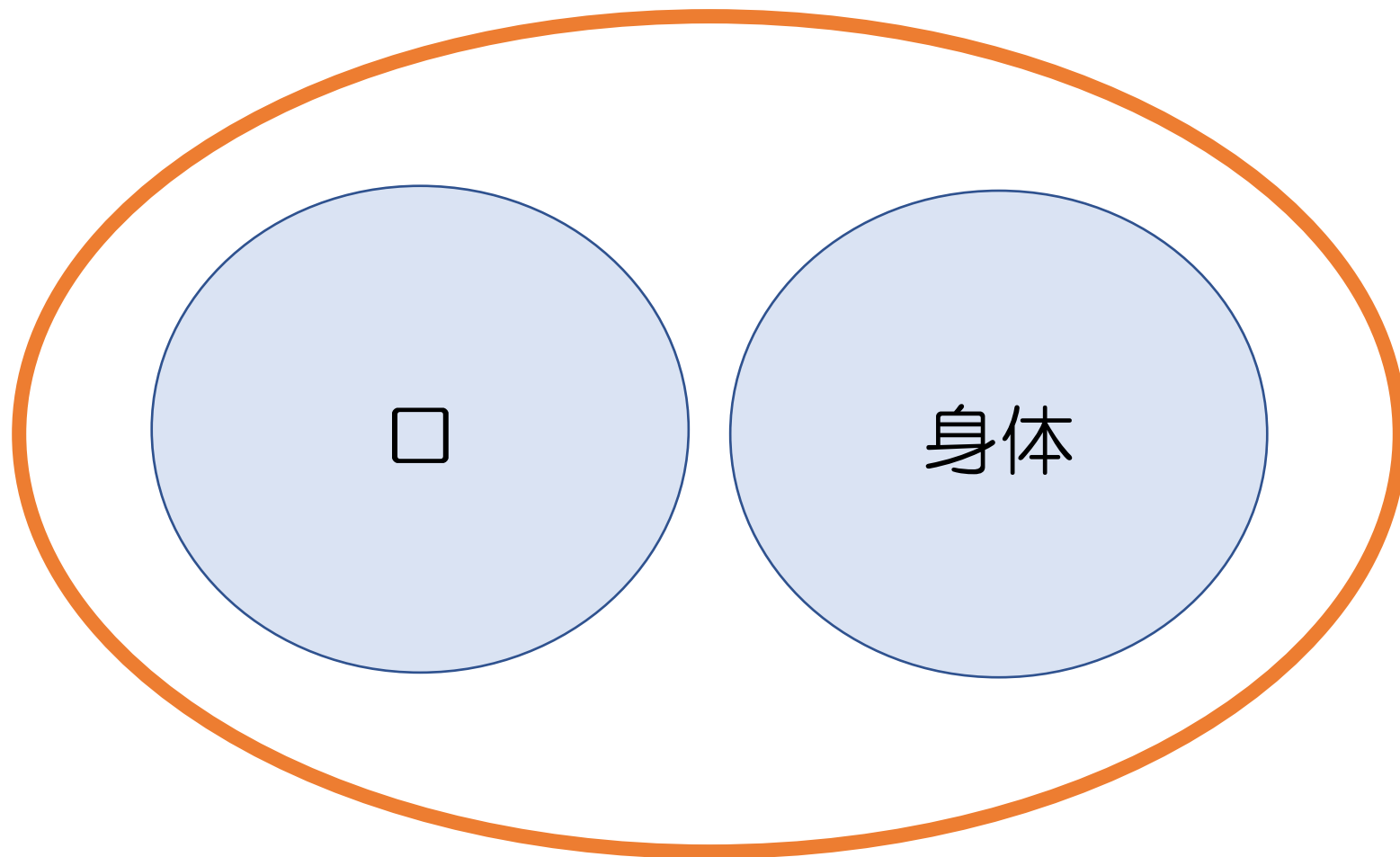
背筋を伸ばし
深く座る

椅子の背もたれは
床と垂直に

膝裏が座面
先端に当たる



食べ方のステップアップどこをみる？



離乳食

- 初期 ごっくん期 5・6カ月
- 中期 もぐもぐ期 7・8カ月
- 後期 かみかみ期 9・10・11カ月

離乳食開始めやす

早くてもうつ伏せで顔を上げて
おもちゃで遊べるくらい



どうして？

- エネルギーを必要な場所にコミットするため
- 必要な場所はどこ？

ごっくんする場所=のど=首

- 首がぐらぐらしていたら力が分散してしまう
- 力が分散するからムセる、えずく⇒嫌がる

初期：口の動き



舌は前後のみ

下唇が内に巻き込まれる

スプーンで口唇閉鎖をマスターさせる

- ひとさじの量は、スプーン前方に1/2程度
- ややこんもり盛る（取り込みやすいように）
- スプーンを下唇～舌におく
- 上唇が下りてくるのをしばらく待つ
- 自分の唇で取り込ませる。
- ぐいっとしない！



初期食時代からの学び

- 首の力と唇の力が必要
- 腹ばいで遊ぶ機会を増やす
ハイハイをしっかり



中期食のめやす

- 口が左右対称にギュッと引ける
- おすわりがある程度安定する



どうして？

- 重力に逆らうにはパワーが必要！
- パワーを生み出すために必要なのは？

安定感=座面と足底の安定

- ぐらぐらしていたら力が分散してしまう
- 力が分散するから潰せない、えずく⇒嫌がるor丸飲み

中期食：口の動き

舌は前後
+上下

スプーンを
あむっと
咥えられる



口の発達促進ポイント（食べるとき）

腰・足底が
安定する椅子

スプーンは
舌の手前に置く



姿勢良く座るための足置き板。

中期食時代からの学び

- 座骨で座れる・足の裏 が、大事
- 腹圧を保つことができる体幹
- 足の裏を使う生活



9・10・11か月

- 余裕のつかまり立ち
- 長く座れる
- 高速はいはい



後期：口の動き

左右非対称の
動きが出てくる

舌は前後+上下+
左右



どうして？

- 後期食を食べるために必要な動きは何だろう？
- 舌を左右に動かす動きが必要
⇒筋肉をねじることができるようになっていなければならない
- 歯ぐきから食べ物が落ちないように舌と頬の筋肉で支えなければならない
⇒細かい調整ができるようになっていなければならない

後期は摂食の流れを覚える大切な時期

- 前歯でかじる
- 舌で奥歯茎に送る
- 頬と舌で抑える
- 顎を回旋させて咀嚼する
- 寄せ集める
- ごっくん→息を吐く

後期は
かじり取りで
一口量を学ぶ

後期食時代からの学び

- 筋肉をねじれるようになる必要がある
- 骨盤をねじる=よく歩く
- 上半身をねじる=腕、手首を使う



実際に食べてみましょう

- 初期：舌は前後のみ
- 中期：舌は前後+上下のみ
- 後期：舌は前後+上下+左右
- かじり取りをしてみましょう

飲み方の育ち

- 乳児嚥下

→舌を前後に動かしながら飲む

- 成人嚥下

→舌を上と奥に押し当てながら飲む

水分摂取

赤ちゃん飲みを卒業させる

「すすり」の
獲得へ

乳児嚥下から
成人嚥下へ

赤ちゃん飲みの卒業のために

- ストロー

できるだけ口唇閉鎖・すすりのみができるようになってから

- スパウト

必要な時に使う

まずはスプーン、つぎに口の広いコップ



下唇にスプーン（コップ）
上唇に水面をつける

ストロー飲み

- 前歯の生えるところでストローを噛む
 - 側方に寄せて噛む
 - 舌の上ののせて吸う
-
- 理想は歯の手前
 - 唇と唇で挟む

Chu ! の口で



口の動き、育ちの順番

〈口元〉

- 両頬を膨らます 3:3
- 唇をとがらせる 3:6
- 両頬を左右交互に膨らます 3:9



〈舌〉

- 舌をまっすぐ前に出す 2:2
- 舌を出したり入れたりする 2:8
- 舌で下唇をなめる 2:11
- 舌を左右の口角にまげる 3:3
- 舌を左右の口角につける 3:7
- 舌で上唇をなめる 3:10

生活の中で口の発達を促す

「（たんぽぽ）フーっと吹いてごらん」

「（あったかい息）ハーってしてごらん」

「（麺）ちゅるちゅるってすすってごらん」

「（かき氷を食べた後）あっかんべーってしてごらん」

「（にらめっこ）あっぷいっぷいってしてごらん」

「（お花）くんくん、かいでごらん」

ロトレ（美顔トレーニング）

- 口腔筋機能療法（MFT/ORAL MYOFUNCTIONAL THERAPY）

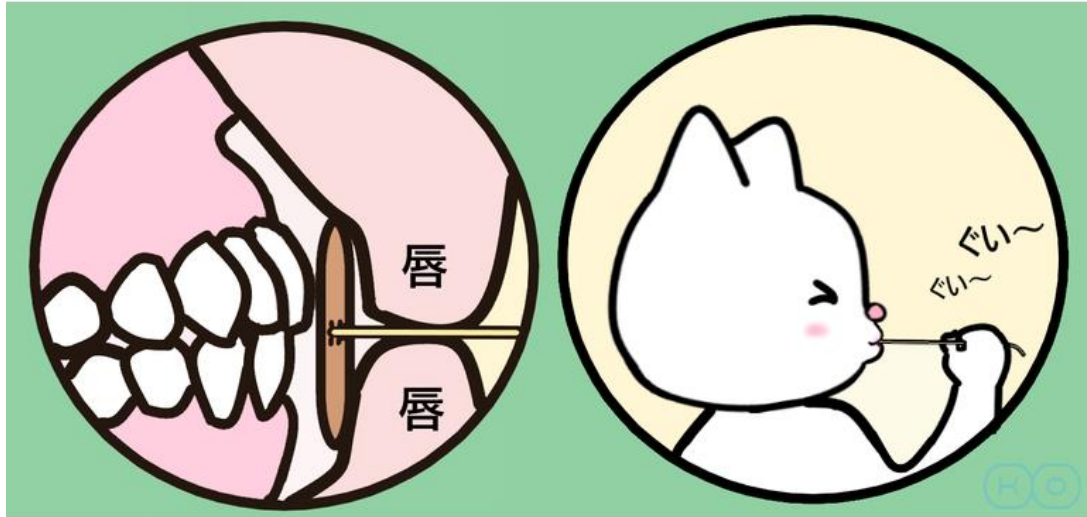
⇒口まわりの筋肉のバランスを整えて鼻呼吸を促す

⇒歯並びを乱す原因を取り除く

⇒本来の歯並びを取り戻すことにつなげる療法

- 海苔
- ポッキー
- 笛ラムネ

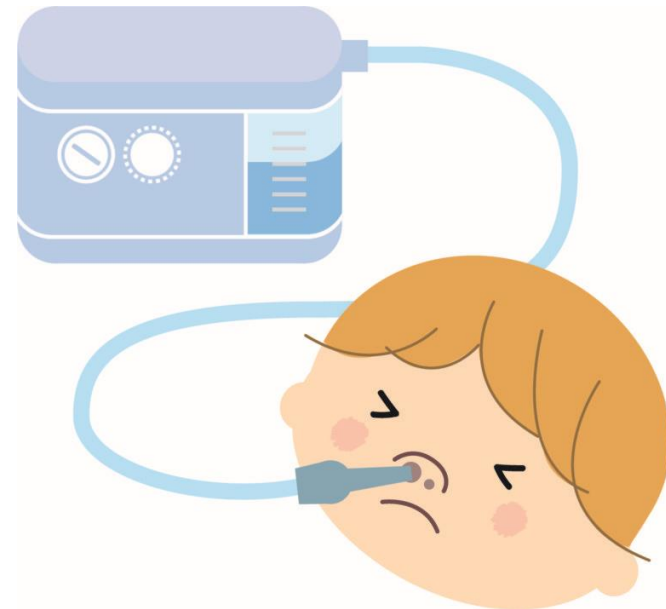
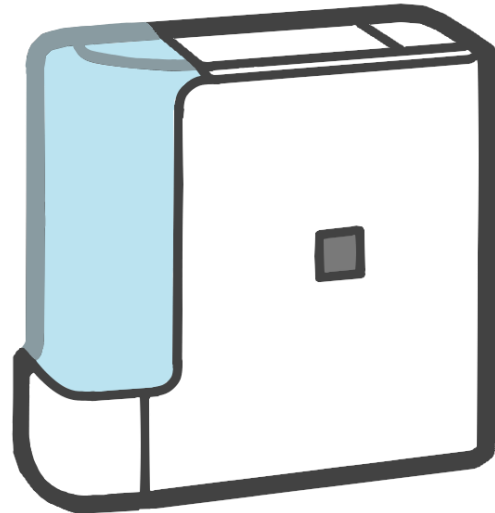
口トレ



③鼻炎・アデノイド

- 低位舌との相互作用

⇒息苦しいから口呼吸⇒アデノイドを助長⇒鼻炎を助長



口を育てるために

- お口だけ見ても解決しない
- 全身は繋がっている
- 大切なことは、日々の暮らしに少しずつ手間をかけること
- 「人間らしさ」をとりいれていくこと

口育てへの取り組みは、
この子が繋げる未来にも続いていく

こども言語相談室cotocoto



- オンライン相談
- オンライン研修
- 個別言語訓練
- 園・クリニックでのことばの教室
- 園だより・通信でのコラム執筆

※フレキシブル勤務可

