

ちばりは
摂食
パンフレット
2023

発行：小児嚥下カンファレンス



3 離乳後期・完了期

かじりとり・手づかみ食べ・コップ飲み



動画で見れます 

離乳後期食に移行するころに行っておきたいステップ

1 かじりとり

まずは介助で行う
前歯でかじる学習
適切な一口量の学習

2 手づかみ食べ

手と目の協調運動を促す
1口量や次の1口を入れるタイミングの学習

3 コップ飲み

まずは介助で行う
液体の流れを察知して1口量を調整する学習

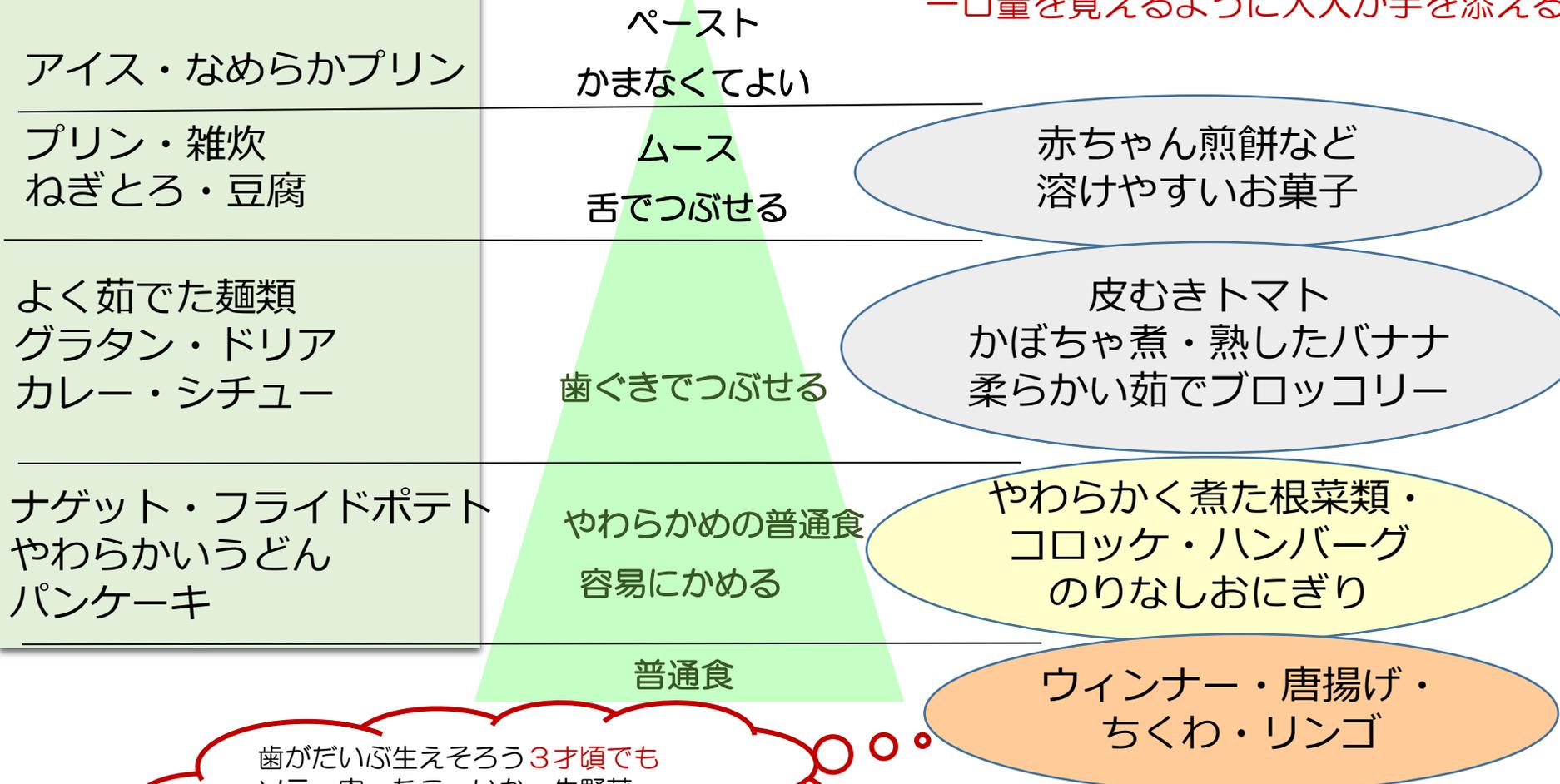


かじりとり・手づかみ食にに適した食材

普通食が食べられなくても
コンビニ食材や外食で
食べられる物がたくさん!

詰め込み注意

一口量を覚えるように大人が手を添える



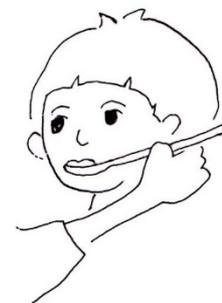
歯がだいぶ生えそろう3才頃でも
ソテー肉・たこ・いか・生野菜・
海草類・きのこ類は難しいから
無理せず焦らず!



コップ飲み練習 (最初は薄いとろみをつけて)

Step1 スプーンの一口飲み

スプーンを下唇にのせ、上唇を降ろしてゆっくりと傾ける
自分ですすめるようなら傾けずに待ってみる

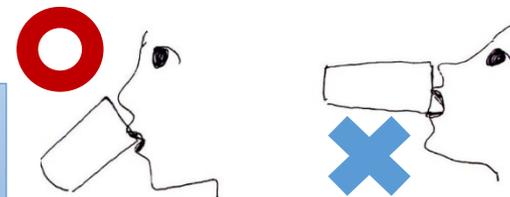


Step2 大きめのスプーンやレンゲでの一口飲み

大きめのスプーン1杯を3回程度に分けて飲む練習
1回ごとに口を離して飲むことから始め、徐々に口を離さず連続飲みできる

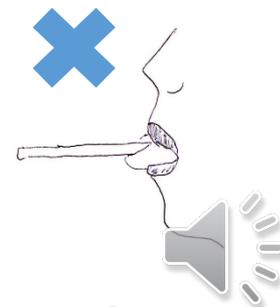
Step3 コップ飲み

コップだと一気に口に流れ込むため介助者が調整
最初はコップを小さくしたり、入れる量を少なめにする
顎を引いて口を閉じてすすむよう注意する



Step4 ストロー飲み

舌を出してストローを巻き込んでいたらSTEP 1 の練習に戻る
自分で吸うことができない場合には、
ストローの下端部分に液体を貯留させストローを唇で挟んで流す、
紙パック飲料をゆっくりと押しながら吸う動作を助けるなど



段階	食べる機能の目標	水分摂取方法の目標
離乳初期 (ペースト食・かまずにのめる)	<ul style="list-style-type: none"> ・口を閉じて飲み込む ・飲み込む時に舌が口から出ない ・唇でスプーンをはさむようにして食事をとりこむ 	<ul style="list-style-type: none"> ・哺乳、経管栄養 ・濃い～中間のトロミ ・スプーンで一口ずつ
離乳中期 (ムース食・舌でつぶせる)	<ul style="list-style-type: none"> ・口を閉じ口角を引き、舌を上顎に押し付けて潰す ・口の中に散らばった食物を舌の上にまとめられる ・溶けやすいお菓子を一口分かじりとして舌の上にまとめて飲み込める 	<ul style="list-style-type: none"> ・濃い～中間のトロミ ・スプーンで一口ずつ ・中間のトロミをスプーンからすする
離乳後期 (やわらか食・歯茎でつぶせる)	<ul style="list-style-type: none"> ・舌を左右に動かし奥歯や歯茎ですり潰す ・口の中に散らばった食物を舌の上にまとめられる ・手づかみ食べできる ・一口量を調整できる 	<ul style="list-style-type: none"> ・中間のトロミ～トロミなし ・ストローやコップから飲む ・連続飲みができる
離乳完了 (やわらかめの普通食)	<ul style="list-style-type: none"> ・歯、顎、舌、頬を複雑に動かして咀嚼する ・咀嚼したものを口の中でまとめる ・食具を使い一口量を調整できる 	<ul style="list-style-type: none"> ・薄いトロミ～トロミなし ・ストローやコップから飲む ・連続飲みができる ・ブクブクうがいができる

離乳後期食に移行するポイント

- 中期食を口を閉じて押しつぶしてから飲み込んでいる
- 飲み込むとき、口は開かず、舌は出ていない
- 食材によっては、唇の左右の端が違う動き（非対称な動き）をしている
- あかちゃんせんべいをかじりとして食べられる
- スプーンやコップから水分をすすって飲めることがある

後期食での注意点

咀嚼はできるようになってくるが、ソテー肉や生野菜などは
まだ難しいので、焦らない
手づかみ食べできるようなメニューを多く取り入れる
いきなりスプーンやフォークを使わせようとしない
自己主張がはっきりしてくるので、
気持ちを尊重し楽しく達成感を感じられるような食事時間にする



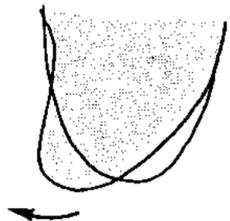
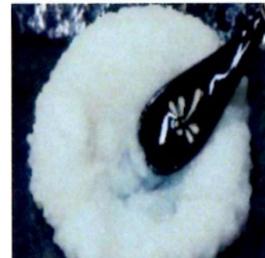
食べる機能の発達と食形態 ～離乳後期～

離乳後期の動き (9～11カ月頃)

歯茎でつぶせる硬さ



- 上下唇がねじれながら協調する
- 咀嚼側側の口角が縮む (偏側に交互に伸縮)



- 舌の左右運動 (咀嚼運動)

H27年度特別支援学校教職員研修資料より

日本摂食嚥下リハビリテーション学会HP
「発達期摂食嚥下障害児(者)のための嚥下調整食分類2018」より





歯がはえる



赤ちゃん煎餅



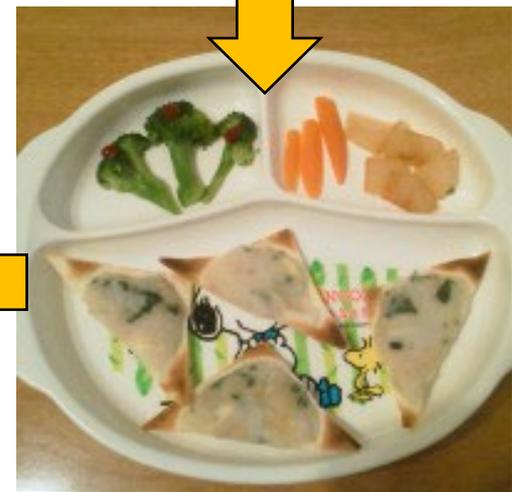
かじって食べる



ストロー飲み



手づかみ食べ



離乳後期食

食べる機能の発達と食形態 ～離乳完了期～



歯で噛める硬さ



ガストHPより





ひとり歩き



食具を使う



離乳完了食



ペットボトル



おにぎり



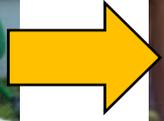
お子様ランチ





シャボン玉が吹ける

ぶくぶくうがい
が上手にできる



乳歯が20本
はえそろう



乳歯が抜け始める

