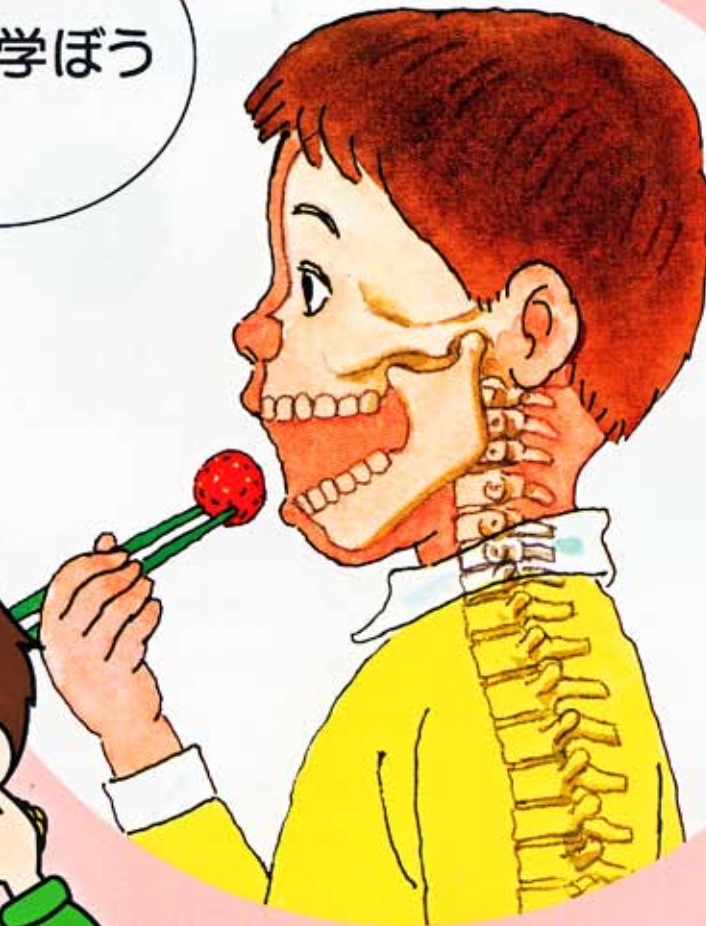


よくかんで  
健康な体  
をつくら  
せよ!!



楽しく学ぼう





# 口の機能と食生活

## 食べる機能 について 考えてみましょう。

健康な人は五感（視覚・臭覚・触覚・味覚・聴覚）という機能をそなえています。食べ物を食べるとき、まず食べ物の形、色、香りを感じて、口では味を感じ、耳ではかみ砕かれる音を聞きながら食物を食べています。食物の素材と調理方法によって味付けされた食物はこの五感を利用することにより、私たちは満足感を得て、毎日を幸せに過ごしているのです。



口の機能（働き）は大きく「食べる」「話す」「呼吸する」という3つの機能があります。どれも人が生きていく基本となる機能ですが、口でなされる機能（働き）は、口唇、舌、歯などの多くの器官の協調した働きによって営まれています。食べる一連の動作は各器官がそれぞれ「と摂りこむ」「かむ」「のみこむ」といった目的で各役割分担が行われ、また手の動きや姿勢と協調して一連の動作が終了いたします。では、各器官がどのように働いているか考えていきましょう。



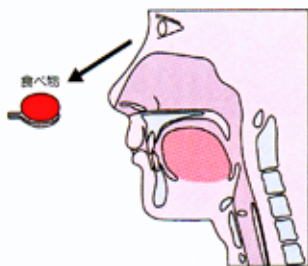
せつ しょく

そ しゃく

えん げ

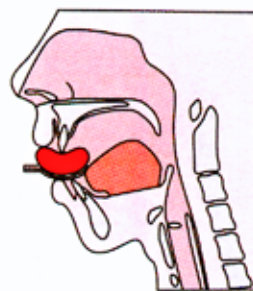
# 摂食(摂りこむ)・咀嚼(かむ)・嚥下(のみこむ)の流れ

せん こう き  
**先行期**  
(認知期)



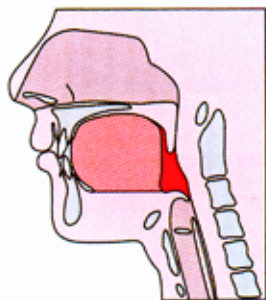
目や鼻で食物の大きさ・形状・臭いなどを確認し、過去の経験から一回に口に入れる大きさや量、口に入れる早さを判断する段階

じゅん び き  
**準備期**



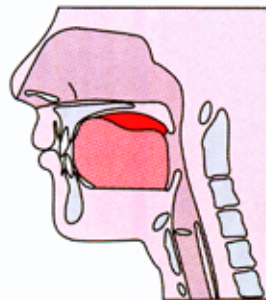
口唇と前歯で食物を取り込み、舌の前後・上下・左右・回旋運動と、頬で食物を上下の臼歯に運び、咀嚼しながら唾液と混ぜ合わせて食塊を形成し、嚥下しやすくする段階

いん とう き  
**咽頭期**



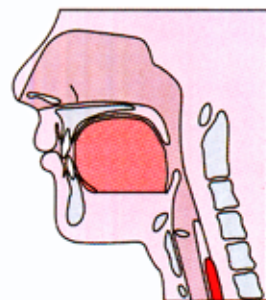
食塊を咽頭から食道へ嚥下状態で移送される段階。反射であるため自分の意志でコントロールできない

こう くう き  
**口腔期**



形成された食塊を舌の先端から口蓋につけて、舌の運動により奥舌へと移動させ、咽頭に送り込む段階。この時口唇閉鎖及び鼻咽腔が閉鎖される

しょく どう き  
**食道期**



食道入口部より胃までの食塊の移動で蠕動運動と重力により行われる。

食べ物を  
食べるのにも  
いろいろな  
順番が  
あります。





# 児童の食べる機能の発達を考えてみましょう

## 低学年

### 前歯の生え替わる時期



前歯がかみ合っていない時期は、補食時に舌が前に出やすくなり、のみ込むときも舌の先端を突き出してのみ込むことがあります。このようにならないようにするには、唇をしっかり使って補食し、唇をしっかり閉じて飲み込む必要があります。



前歯の生えかわり時期

## 中・高学年

### 乳臼歯が永久歯に変わる時期



乳臼歯から小臼歯に変わる歯のない時期は、咀嚼機能が落ちるだけでなく嚥下にも影響を及ぼします。かんでつぶした食物をまとめて食塊をつくる際、舌の側縁から一部の食物が歯列の外側に出て、歯と頬の間に入り込んでしまうこともありますので、唇と頬をしっかり使って、十分に時間をかけ食事を取る必要があります。



臼歯の生えかわりの時期

以上のように子供達の発育段階によって食べ方にはいろいろと変化があります。このことを良く理解して子供たちを見守る必要があると思われます。



# よくかむと、なにが いいの？

## よく噛むことの効用

ひ ひ まん ふせ  
肥満を防ぐ

み み かく はったつ  
味覚の発達

こ こと は はつ おん  
言葉の発音  
がはっきり

の のう はったつ  
脳の発達

は は びょうき  
歯の病気を防ぐ

が が がん  
がんを防ぐ

い い ちよう はたら  
胃腸の働きを  
そく しん  
促進する

ぜ ぜん しん たいりよくこうじょう  
全身の体力向上  
ぜんりよくとうきゅう  
と全力投球



ひみこ時代の食事の<sup>こんだて</sup>献立を食べるのに

↓  
4000回かみ 50分かかったが

現代の食事は

↓  
600回かみ 10分ですんでしまう。

(神奈川県立歯科大学口腔生化学教室  
元教授 斎藤 滋)





# そ しゃく 咀嚼回数早見表

軟

19回以下



バナナ 7回      プリン 8回      冷やっこ 10回      そば 15回      ロールキャベツ 15回

20~29回



麻婆豆腐 20回      ショートケーキ 20回      茶わん蒸し 22回      カレーライス 23回      コロケ 25回      大福 27回      カボチャ煮 28回      エビチリ 28回      シュークリーム 29回

30~39回



卵焼き 30回      マグロの焼身 31回      肉じゃが 32回      生野菜サラダ 32回      ゆで卵 33回      焼きそば 36回      ハンバーグ 36回      スパゲッティ 38回

40~49回



ごはん 41回      唐揚げ 41回      エビフライ 46回      赤飯 47回

50~59回



ワナギのかば焼き 50回      焼き鳥 50回      食パン(耳なし) 52回      きゅうり(スティック) 53回      ぎんぴらごぼう 56回      たくあん 59回

60~69回



フライドポテト 60回      アジの開き 60回      食パン(耳あり) 62回      ビーフステーキ 62回

70~79回



皮付きりんご 74回      焼き豚 75回      かまぼこ 75回      イカリング揚げ 76回

80~89回



きざみキャベツ 82回      こんにゃく 85回

90回以下



にんじん(スティック) 100回      フランスパン 108回      せんべい 162回      イワシの丸干し 194回

硬



参考文献  
表紙図:借成社「しっかりかんでいますか」/絵:峰村りょうじ・構成:文 藤森 弘/齋藤滋「料理別咀嚼回数ガイド」風人社 2002/写真提供:口腔保健協会/「最新歯科衛生士数本高齢者歯科」医歯薬出版

●咀嚼回数…可食部(食べることが可能な部分)10g当たりの回数