

## 第1章 “口育”をスタートしたい！

01	なぜ、離乳食期から口腔機能育成の指導をする必要があるの？	10
02	ごっくん期・口唇食べ期……って？	14
03	子どもの口腔機能育成には、どのようなメリットがあるの？	16
04	子どもの口腔機能育成として、どのようなことができるの？	19
05	口腔機能育成、うまくいくかな……？	21
06	保険算定できますか？	23
07	管理栄養士にも活躍してほしい！	28

## 第2章 “口育”のお悩みをズバリ解決！

Q01	離乳食を開始するために、何を準備すればよいですか。	30
Q02	離乳食を開始する際、何を与えればよいのでしょうか。	31
Q03	離乳食開始の一般的な目安を教えてください。	32
Q04	生後4ヵ月ですが、すでに離乳開始の条件は満たしています。開始してよいのでしょうか。	33
Q05	生後5ヵ月を過ぎたので離乳食を始めたいです。首が座っていませんが大丈夫でしょうか。	34
Q06	離乳食初日は、何を、どのくらい食べさせればよいですか。	35
Q07	離乳食を始めたのですが、なかなか食べてくれず困っています。どのように対応すればよいのでしょうか。	36
Q08	アレルギーが心配です。離乳食の開始を遅らせたほうがよいのでしょうか。	37
Q09	離乳食として気をつけるべき食材はありますか。	39
Q10	離乳食を1日2回・3回にするタイミングを教えてください。	40
Q11	身体の発達が遅れている場合と歯の萌出が遅れている場合、どちらを優先させるべきでしょうか。	41
Q12	低出生体重児や早産児に対しては、どのように指導すればよいですか。	43
Q13	歯の萌出が遅い子どもは、どのように対応すればよいのでしょうか。	44
Q14	歯の萌出が早い子どもは、どのように対応すればよいのでしょうか。	45
Q15	与える分だけ食べており、食べすぎではないかと心配です。問題ないのでしょうか。	46
Q16	少食で困っています。どうしたら食べてもらえるのでしょうか。	47
Q17	離乳食完了の目安を教えてください。	48
Q18	大人と同じものを食べたがるので与えています。問題ないのでしょうか。	49

②母乳・ミルク

- Q19 口腔機能育成のためには、母乳についてどのような指導をしたらよいでしょうか。 ..... 50
- Q20 夜間の授乳がやめられません。どのようにすればよいでしょうか。 ..... 51
- Q21 離乳食の進みは順調ではありませんが、仕事を始めたいので卒乳したいです。問題ありませんか。 ..... 52
- Q22 フォローアップミルクは必要でしょうか。必要ならばどのくらい必要ですか。 ..... 53
- Q23 授乳期間が長いと、どのようなデメリットがありますか。 ..... 54
- Q24 ミルク以外の飲み物を飲みません。どのように対応すればよいでしょうか。 ..... 55

③食具・コップ飲み

- Q25 離乳食の各時期で適切なスプーンの形状や大きさを教えてください。 ..... 56
- Q26 コップ飲みはいつから始めたらよいですか。 ..... 57
- Q27 スプーンやフォークは、いつから使い始めたらよいですか。 ..... 58
- Q28 食具を使って自分で食べたがりますが、汚すのでやめてほしいです。やめさせてもよいでしょうか。 ..... 59
- Q29 3歳になりましたが、箸がうまく使えません。エジソン箸などのトレーニング用の箸を使わせたほうがよいですか。 ..... 60

④間食

- Q30 おやつは必要ですか。必要であればいつから食べさせたらよいですか。 ..... 61
- Q31 兄弟がいて間食の回数が多く、食事に影響が出ています。対処法はありますか。 ..... 62

⑤食事の姿勢・環境

- Q32 食事の正しい姿勢について教えてください。 ..... 64
- Q33 食事の際の座る位置について教えてください。 ..... 66
- Q34 食事に集中できず、すぐに遊びたがったり、テレビを見たがったりして座ってられないです。どのようにすればよいでしょうか。 ..... 67
- Q35 自分で食べようとしないのですが、どのようにすればよいでしょうか。 ..... 68
- Q36 食べ物で遊ばないようにするには、どのようにすればよいでしょうか。 ..... 69
- Q37 だらだら食べるので、食事の時間を決めています。しかし、食事を下げるとすぐ「お腹が空いた」と言い、おやつをねだります。どのようにすればよいでしょうか。 ..... 70
- Q38 保育園では食べるのに家では食べません。なぜでしょうか。何か工夫できることはありますか。 ..... 72

Q39	アレルギーが多く、食べられる食材に限られます。どのように対応すればよいでしょうか。 .....	73
Q40	栄養バランスが心配です。どの栄養素に気をつけて摂取させるべきですか。 .....	74
Q41	鉄分不足を心配するのはいつからですか。また、その際の対処法を教えてください。 .....	76
Q42	添加物やオーガニックへのこだわりは、どの程度意識したらよいでしょうか。 .....	77
Q43	水分を欲しがらないのですが、無理にでも与えたほうがよいのでしょうか。 .....	78
Q44	炭酸水を飲みたがります。何歳から与えてもよいのでしょうか。 .....	79
Q45	飲ませてよいお茶はどのようなものですか。飲ませてはいけないお茶はありますか。 .....	80
Q46	便が硬く、便秘になりがちです。下剤を飲んでいますが、食事で改善するよい方法がありますか。 .....	81
Q47	理想より味が濃く量が少なく、栄養バランスが悪くて心配です。どこまで妥協してよいのでしょうか。 .....	82
Q48	軟らかくつぶしているのに食べてくれません。対処法はありますか。 .....	83
Q49	1歳になりますが、硬いものが苦手で、パンもほとんど食べません。問題ありませんか。 .....	84
Q50	軟らかい食べ物は嫌がり、硬い食べ物ばかり欲しがります。問題ありませんか。なお、奥歯は未萌出です。 .....	85
Q51	かじり取りをさせたいのですが、塊のものを食べようとしません。問題ありませんか。 .....	86
Q52	手づかみ食べしやすい食材、形状を教えてください。 .....	87
Q53	レシピがマンネリなためか、あまり食べてくれません。何か工夫を教えてください。 .....	88
Q54	市販のベビーフードを使用するときの注意点を教えてください。 .....	89
Q55	薄味はいつまで、どの程度にすればよいのでしょうか。 .....	90
Q56	好き嫌いが出てきました。どうしたらよいのでしょうか。 .....	91
Q57	1歳の子どものパンが大好きです。1日に食べてよい量はどれぐらいですか。 .....	92
Q58	肉、魚を食べません。何か工夫はありますか。 .....	93
Q59	野菜を食べてくれないので野菜ジュースを飲ませていますが、問題ありませんか。 .....	94
Q60	おかずを食べず、米しか食べませんが、問題ありませんか。 .....	95
Q61	米を食べたがらず心配です。どうすればよいのでしょうか。 .....	96

- Q62 なかなか飲み込まないので、困っています。原因を教えてください。 ..... 97
- Q63 口いっぱい食べ物詰めてしまいます。対処法を教えてください。 ..... 98
- Q64 口を開けたまま“くちゃくちゃ”食べます。どうしたらやめさせられますか。 ..... 99
- Q65 吸い食べが直りません。どうしたらよいでしょうか。 ..... 101
- Q66 手づかみ食べをしないのですが、必要でしょうか。 ..... 103
- Q67 嚥下後、舌に食べ物残っています。問題ありませんか。 ..... 104
- Q68 噛まずに丸のみしています。原因はどのようなことが考えられますか。 ..... 105
- Q69 食べ方が下手でよくこぼします。どうしたらよいでしょうか。 ..... 106
- Q70 片側ばかりで噛みます。どのように対処すればよいでしょうか。 ..... 107
- Q71 前噛みで、奥歯で噛んでいません。どのように指導すればよいでしょうか。 ..... 108
- Q72 離乳食をブーッと出してしまいます。対処法を教えてください。 ..... 109

- Q73 妊娠前・中・出産後、どの段階から食育の案内をすべきでしょうか。 ..... 110
- Q74 妊婦健診の後、0～1歳の来院を継続させるには、どのようにすればよいでしょうか。 ..... 111
- Q75 家庭での食事風景を撮影する目的と、それを用いた指導の要点を教えてください。 ..... 112
- Q76 共働き世代が増え、家庭での食育実践の機会が限られてしまうと思います。そこで、両親のモチベーションを上げるよい方法を教えてください。 ..... 113
- Q77 乳児嚥下から成人嚥下への移行がうまくいっていない子どもは、どの段階でつまずいているのでしょうか。また、これは食事指導で改善されるのでしょうか。 ..... 114
- Q78 BLWについて教えてください。 ..... 115
- Q79 よだれが多くて心配です。問題ありませんか。 ..... 116
- Q80 乳歯列が完成した後、擦りつぶし、飲み込みが苦手な4歳の子どもの指導を教えてください。また、食形態をどこまで戻すべきでしょうか。 ..... 117
- Q81 3歳で“ぶくぶく”できない子どもには、どのように指導すべきですか。 ..... 119
- Q82 下顎の回旋運動が少ない6歳の子どもに対し、どのような指導が必要ですか。 ..... 120
- Q83 離乳食・幼児食で乳歯咬合を改善できますか。 ..... 122
- Q84 離乳食・幼児食で口腔機能（口唇閉鎖・乳児嚥下）を改善できますか。 ..... 123
- Q85 口腔や全身の発達を見ながら離乳食・幼児食を進めていくことが口腔機能育成に大きく関係することを、どのように一般の方に啓発していけばよいでしょうか。 ..... 125