こどものお口を育てるヒント集 活用ガイド 3歳児

～常に口が開いている編～

START
常に口が開いている

軟らかいものばかり食べている
YES → Point 1へ
NO

クチャクチャ音を立てて食べる
YES → Point 2へ
NO

よくこぼす
YES → Point 3へ
NO

食事の姿勢が悪い
YES → Point 4へ
NO

口を開けたまま噛んでいる
YES → Point 5へ
NO

飲み込みがうまくできない
YES → Point 6へ
NO

口を閉じると顎に皺ができる
YES → Point 7へ
NO

睡眠時にいびきがある
YES → Point 8へ
NO

指しゃぶりがやめられない
YES → 歯科へ
NO

爪や唇などを噛む癖がある
YES → 歯科へ
NO

開咬・上顎前突である
YES → 歯科へ
NO

上唇小帯の付着異常がある
YES → 歯科へ
NO

口呼吸をしている
YES → Point 9へ
NO

鼻が詰まりやすい
YES → 耳鼻科へ
NO

扁桃腺（口蓋扁桃）の肥大がある
YES → 耳鼻科へ
NO

むし歯がある
YES → 歯科へ
NO

感覚過敏がある
YES → 小児科へ
NO

発達の遅れの疑いがある
YES → 小児科へ
NO

歯科の専門医療機関へ

問題点

Point 1 軟らかいものばかり食べている

軟らかいものばかり食べる原因

1 噛む力がない等の口の周りの筋肉が弱い →アドバイス参照
2 食の嗜好がある →アドバイス参照
3 食事中の姿勢が悪い →Point 4 へ
4 不正咬合によって噛み切れない →かかりつけ歯科へ

1と2はトレーニングで改善できることがあります。3は食事をする環境に影響されることもあり、保護者の理解と協力が不可欠です。親子が揃って食べることはコミュニケーションの場としても、食べ方を学ぶ場としても大切です。4の場合はかかりつけの歯科医院と相談しましょう。

確認すべきポイント

◆食材の硬さ
- 現在どの程度の硬さまで食べられるか確認

◆食べる機能
- きちんと噛むことができるか
- 食事の飲み込みなどに問題がないか
- かみ合わせに問題がないか
- むし歯がないか
- よくむせるか

◆食事環境
- 落ち着いた雰囲気か
- 姿勢が整いやすい環境の確認
- 上を向いて食べていないか
- 使いやすい食具の確認

◆保護者の食べ方
- 保護者も噛まない食事が多い（麺類、丼もの、軟らかいパン等）
- 噛みごたえのある食事が少ない
- 保護者の食事のスピードが速い
- 保護者が一緒に同じ食事をするか

アドバイス

みじん切りやペースト状の食べ物が多かったり、手づかみで食べることが不足していたことが考えられます。前歯でかじり取るような食べ物で練習していくようにしましょう。歯だけでかじり取るのではなくて、口唇を使って食べ物を捕らえ、口の中へ取り込みます（捕食）。かじり取るような食べ物を摂るようになると、すりつぶさないと喉を通らないので必然的に奥歯で噛むようになります。3歳では奥歯でよく噛んで、唾液と混ぜてから飲み込む習慣づけが特に大切です。

指導の基本姿勢として「やめさせる」より「慣らしていく」ことが大切です。こどもに成功体験をつませて「噛めた・食べられた」を実感させましょう。

こどもにとって食事は生活の中で楽しい時間です。楽しい時間を作ってあげられるように指導してください。

食べている硬さの目安を評価する

1 なめらかにすりつぶした硬さ（ヨーグルト）
2 舌でつぶせる硬さ（絹ごし豆腐）
3 歯ぐきでつぶせる硬さ（バナナ）
4 歯ぐきで噛める硬さ（軟らかめの肉団子）
5 ほぼ普通食がとれる

食べている硬さが1〜4の場合はかかりつけ歯科に受診をうながしてください

乳歯がすべて萌出している時期になり、前歯でかじり取り、奥歯ですりつぶしができるようになります。食材を小さく切ってしまいたくなりますが、口角より大きな食材も用意してかじり取りをしましょう。しかし3歳児の噛む力は大人の1/5程度のため、硬すぎるものばかりでは、丸のみしてしまいます。かまぼこなどの弾力のある食べ物は噛み切れないことがあります。噛み切れないようなものは隠し包丁を入れて食べやすくしましょう。

問題点

Point 2 クチャクチャ音を立てて食べる

クチャクチャ音を立てる食べ方

〈口を開けて食べているケース〉

1 一口量が合っていないケース →アドバイス参照
2 口唇の閉じる力がついていないケース →アドバイス参照
3 口呼吸になっているケース →Point 9へ

〈舌を使って食べている、丸のみになっているケース〉

口腔機能としつけ・習慣が複雑に絡んでいます。年齢とともに改善が、難しくなるため、なるべく早くかかりつけ歯科にご相談ください。

確認すべきポイント

◆食べる機能
- 食べこぼしがないか
- 食べる時に舌が見えないか
- 食べ物を噛み切れているか
- 食べ物を丸のみになっていないか

◆食事環境
- 親自身がクチャクチャ音を立てて食べていないか
- 口を開けながら食べていないか
- 姿勢が悪くないか

◆口と身体の健康
- 日常でも口が開いているか
- 鼻詰まりなどの鼻疾患がないか
- 開咬など、かみ合わせに問題ないか



アドバイス

1 一口量が合っていないケース

一口量が多すぎたり、少なすぎないように、そのこどもに合った一口量を学習することが大切です。食べやすいように一口大サイズに切って出すのではなく、口角の幅より大きいものをかじり取るものにしていきましょう。指標として口角の2/3の幅で深過ぎないスプーンを使ってすくいとっていきましょう。一口量が多すぎると丸のみしやすくなります。

2 口唇の閉じる力がついていないケース

保護者は食事中だけでなく、普段から口を閉じるように声掛けをしてください。保護者が口を閉じて食べて、食べ物を見せないようにするマナーを指導していきましょう。また、口の中に残るような食材（根菜類、キノコ類や弾力のある肉類）を使って、口の中に残った食材の形、性状の変化を確認しましょう。

口を閉じる筋力を育てる遊び①

- **シャボン玉遊び**
  ストロー状の吹き具を使ったシャボン玉を作ってみましょう。シャボン玉も大きさを変えたり、連続で長く吹いたり変化を加えていきましょう。
- **吹き戻し（ピロピロ笛）を使った遊び**
  吹き戻し（ピロピロ笛）にも長さや数が多いものがあります。最初は小さなものから始めて、長いものや数が多いものに挑戦していきましょう。



- **ボタンプル**
  前歯と口唇の間に紐をつけたボタン（うすくて直径３cm位）をはさみ紐を引っ張ってボタンが口の外へ飛び出さないように口唇に力を込めましょう。

問題点

Point 3 よくこぼす

よくこぼす原因

1 口唇を閉じる力がついていない → Point 2-2 へ
2 口呼吸になっている → Point 9 へ
3 手づかみ食べの不足 → アドバイス参照
4 食具の扱いが未発達 → アドバイス参照
5 頭部、頸部が安定していない → Point 4 へ
6 食姿勢が適正でない → Point 4 へ

こぼす原因は大きく「身体的なもの」、「口に関するもの」、「食具によるもの」に分けられます。

確認すべきポイント

◆食べる機能
- 口を開けて食べていないか
- 飲み込みが早くないか
- 食べ物を同じ側ばかりで噛んでいないか
- 食べる時の姿勢が悪い

◆口の健康
- かみ合わせに問題はないかを確認
- 舌、唇、顎の使い方の癖の確認
- むし歯がないか

◆食材について
- 様々な食材の経験値が足りない
- 食材が硬すぎたり、軟らかすぎないか
- 食べにくい食材ではないか

◆食事環境
- 姿勢が悪くないか
- 机や椅子の高さが合っていない
- 前をむいて食べているか
- テレビやタブレットなどの前で食事をしていないか

アドバイス

3 手づかみ食べの不足
手づかみ食べを行って食べ物の食感、硬さを理解することが必要です。そぼろや鮭フレークのようなまとまりにくい食材はスプーンですくって食べるようにしましょう。また食材を少し大きめに切って噛みちぎるようにして食材の特徴を感じられるようにしましょう。

4 食具の扱いが未発達
箸を正しく扱えるようになるのはだいたい５歳ぐらいです。トレーニング箸は持ち方を習得するためには便利ですが、トングのような動かし方が身についてしまうことがあるので注意しましょう。手の敏感さ（過敏性）があれば、感覚遊び（ねん土や砂遊びなど）を導入しましょう。

1歳～1歳半	1歳半～2歳	3歳～
		
上手持ち（順手持ち）	下手持ち（逆手持ち）	三指持ち（鉛筆持ち）

手指の機能が発達する遊び

フォークやスプーンの扱いが未発達の場合は手指の発達を促す遊びをしてみましょう。特に、指の筋力が不足していると正しい持ち方でスプーンやフォークが持てません。これらが正しく持てないと、箸の持ち方にも影響が出てきます。

●握力をつける遊び
リハビリ用のボールなどをつぶす。最初は、軟らかいものから始めて、少しずつ硬いものに挑戦していきましょう。

●指先の感覚を育てる遊び
シールを貼ったり、はがしたりしましょう。爪先や指先の感覚を身につけるトレーニングになります。

●手首の動きの動かし方を育てる遊び
両手でペットボトルの蓋を開け閉めすることによって手首をねじる動きを習得できます。ハンカチをもってフリフリしてみましょう。手首の脱力や柔らかく使う動きが身に付きます。

問題点

Point 4 食事の姿勢が悪いから口が開いている

確認すべきポイント

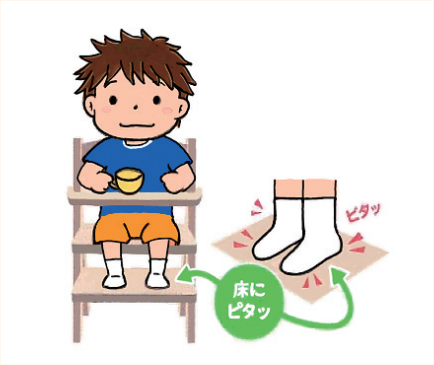
◆ 環境の問題

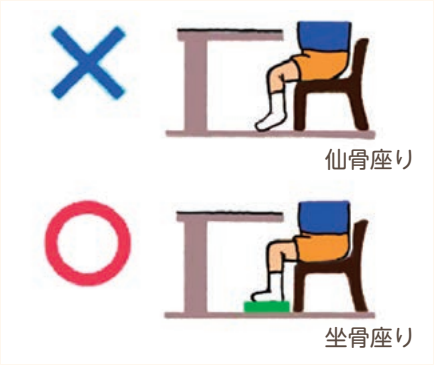
- 落ち着いて食べる環境か
- 椅子や机の高さや座る位置が体に合っているか
- 食具が正しく扱えているか
- 部屋の配置と着座位置の関係はどうか
- お腹がすいた状態で食事をとっているか

◆ 身体の問題

- 体幹は安定しているか
- 頭部や頸部が安定しているか
- 猫背や反り腰になっていないか
- 平衡感覚の機能に問題はないか







足裏が床に着いていないと姿勢が安定しません。
食事中に身体がくねくねとなったり、背もたれに寄りかかってしまい姿勢の悪い食べ方が身についてしまいます。

アドバイス

成長し続ける年齢のため常に椅子と机の位置を正しく保つ工夫が必要です。
上のイラストを参照して、座り姿勢のアドバイスをしましょう。

- 両足の足裏をしっかり床（足の台）につける
- ひざは直角にする
- ひじは直角から少し曲がる程度にする

こうなるような調整をアドバイスします。

身体的なことが原因となっている場合は
小児科への受診を促します。

座った姿勢を維持するための体幹を鍛える遊び

3歳児は基本的な運動機能が備わる時期です。全身を使った大きく体を動かす遊びをするようになります。

● ジャンプ

最初は、線を飛び越えるジャンプをしましょう。ジャンプした後の着地でもバランス感覚が養われます。トランポリンを使うのも効果的です。足場が不安定なため、より体幹に効果的です。

● 片足立ち

カカシのように両手を広げてバランスをとってみましょう。安定してきたら、片足を持ち上げて立つことにも挑戦していきましょう。

問題点

Point 5 口を開けたまま噛んでいる

富士山のように上唇が弛緩した状態では、歯のみで捕食することになります。上唇がおりて口を閉じ、食物を口の前の方に取り込むと舌先が上あごのヒダヒダに当たり、この部分と口唇とで食物の固さを感じやすくなり、上手に処理して飲み込む事ができます。
捕食してから飲み込むまでを、口を閉じたまま行えることは、正しい摂食嚥下の基本となります。



確認すべきポイント

◆食べる機能
- 食べこぼしがないか
- 食べている時に口の中の食べ物が見えないか
- 食べる時に舌が見えないか
- 食べる時にクチャクチャ音がしないか
- よくむせないか
- 食べ物を詰め込んでいないか

◆口と身体の健康
- 日常でも口が開いていないか
- 上唇が上向きに翻転していないか
- 鼻詰まりなどの鼻疾患を確認

◆食事環境
- 話しながら食べていないか
- 親自身が口を閉じて食べているか

口を閉じる筋力を育てる遊び②

●ストロー遊び
コップに入れた水をストローで吹いて、泡をぶくぶくする、息を鼻で吸って、口をしっかり閉じて密閉するように吹いていきましょう。吹く時も鼻に息を漏らさないようにして吹くことで、鼻で呼吸する意識がついてきます。



●うがい遊び
最初は口唇を閉じて空気を口の中に溜めて左右に動かすことから始めましょう。次に水を少し含み左右、上下、歯と唇の間に溜めてぶくぶくします。舌を口蓋につけるとやりやすいので、安静時における舌の正しい位置も覚えれます。お風呂で練習を始めると水を吐き出しても大丈夫なのでやりやすいです。

●変顔遊び
「いー」「うー」のお口を思い切りするなど、いろいろな変顔遊びでお口周りを動かしましょう

問題点

Point 6 飲み込みがうまくできない

口腔発達と食材の種類・硬さ・大きさが合っておらず、食塊の形成ができていません。口蓋扁桃が大きいために、食塊を小さくしないと飲み込めないこともあります。この場合は耳鼻科受診するように勧めてください。
完食を強いることで食事が楽しくなくなり、食べ物を飲み込めずに"口の中に"ためてしまうことがあります。

確認すべきポイント

◆食べる機能
- 食べている時に口の中の食べ物が見えないか
- 食べる時に舌が見えないか
- 適切な一口量の確認
- どのような硬さなら飲み込めるか

◆口と身体の健康
- 日常でも口が開いていないか
- 口呼吸はないか
- 舌足らずの発音はないか
- 飲み込む時に舌が出ていないか
- 奥歯が噛み合っているか

◆食事環境
- 机と椅子の高さが合っているか
- 苦手なものを食べていないか
- テレビやタブレットの前で食事をしていないか
- 話しながら食べていないか
- 食事時間が長くなっていないか

アドバイス

こどもの集中力を考えると夕食で30分から40分が一般的です。それ以上は長すぎると考えます。食事の内容に問題があったり、偏食や好き嫌いが多いケースがあります。栄養面なども考慮にいれる必要はありますが、食べられものを食べられる量で与えて食事を完食する成功体験を作ってあげましょう。それから、偏食や好き嫌いの改善に取り組まないと、義務感で食事をするようになってしまいます。

噛む力をつけよう

●奥歯で噛む練習をしましょう
ちぎれにくい繊維に富んだスティック状の食べ物を用意し、保護者が一端を持って保持しながら、奥歯で噛む感覚を覚えてもらいます。このとき、スティック状の食べ物は下顎の歯列に合わせて咬合面の少し舌側にのせ、歯が受ける感覚を経験します。
咀嚼回数が増えるように、ハンバーグにレンコンをプラスしたり、お味噌汁などに根菜類を入れたり、乾物を使ってみましょう。

●外遊びをしましょう
身体に力を入れる遊びをたくさんすると、咀嚼力が鍛えられます。一緒に体幹やバランスが養われます。

問題点

Point 7 口を閉じると顎に皺ができる

下唇から顎の先にかけて伸びている、オトガイ筋という筋肉が緊張することで皺ができます。特に下唇を持ち上げる動作の際に皺ができます。

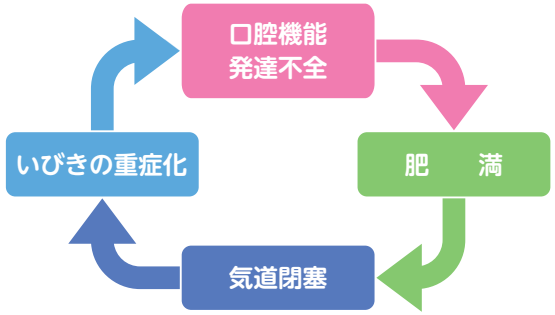
1 上顎前突、反対咬合などの不正咬合がある　→かかりつけ歯科へ
2 昼間も指しゃぶりなどで口が開いている　→かかりつけ歯科へ
3 姿勢が悪くて前かがみになっている　→ Point 4 へ

問題点

Point 8 睡眠時のいびきがある

睡眠時にいびきをかいている場合、扁桃腺の腫れが大きくなっていたり、アレルギー性鼻炎によって上気道が狭くなっている可能性があります。この場合、小児科や耳鼻科への受診を勧めてください。

口呼吸などの口腔機能発達不全がある場合は、咀嚼回数が減り、丸のみや早食いをする傾向がみられます。丸のみや早食いは肥満につながりやすく、首周りに脂肪がついて気道が狭くなりやすくなります。これにより、いびきを重症化させる負の連鎖に陥ります。



問題点

Point 9 口呼吸をしている

口呼吸の種類

1 鼻性口呼吸
鼻づまりや扁桃腺の腫れが原因の気道閉鎖による鼻閉に伴う口呼吸の場合
→耳鼻科・小児科へ

2 歯性口呼吸
上顎前突や上唇小帯の付着異常などにより口が閉じにくい場合
→かかりつけ歯科へ

3 習慣性口呼吸
歯並びの異常がないか軽度であり、鼻閉がなく鼻呼吸が可能であるにもかかわらず、習慣的に口を開けて呼吸をする場合
（花粉症などのアレルギーの時期が過ぎ、鼻呼吸ができるようになっても口呼吸をしている）
→鼻呼吸を意識する方法へ

確認すべきポイント

最初に鼻呼吸ができるのか確認しましょう。薄く短冊状に裂いたティッシュを鼻の前にかざしてみてください。息を吸っている時は鼻にティッシュがくっつきます。息を出している時はティッシュが鼻から離れていきます。

- 鼻つまりなどの鼻疾患がないか
- 口の中、唇の乾燥はないか
- 日常でも口が開いていないか
- 口を開いたまま飲み込んでいないか
- むし歯はないか
- かみ合わせに問題はないか
- 舌がよく見えていないか

❶高頻度の口呼吸（鼻呼吸を認めない）→ 小児科、耳鼻科へ紹介
　　→ 歯科で経時的に顔やあごの発育状況をみてもらう
❷中頻度の口呼吸（鼻呼吸有り）→ 歯科へ（必要に応じて言語聴覚士と連携）
❸低頻度の口呼吸（ほぼ鼻呼吸）→ 経過観察

◆鼻呼吸を意識する方法

水を口に含み口を閉じてみましょう。３分から５分ぐらいできるようになれば鼻呼吸が自然にできるようになります。また、舌を上あごの裏側全体に吸い付けて音をポンと出す舌鳴らしをしてみましょう。

3歳児の特徴

◆口に関する特徴

- 乳歯列の完成。第２乳臼歯まで生えている（全部で 20 本揃う）





- ある程度の硬さの食事ができるが、すりつぶしの咀嚼が発達中
- 噛む力は大人の 1/５程度である
- 手づかみ食べができ、スプーン、フォークを使用できる
- 鉛筆持ちができるようになったら、箸へのトレーニングを開始する目安にする
- 前歯でかじりとり、奥歯ですりつぶすことができる
- 食べ物を唾液と絡めて食塊を作り、嚥下するようになる
- 自分で食べるようになるので、食事マナーのトレーニングを始める時期になる
- 食事の回数は１日３回（１日１～２回のおやつ）

◆身体的特徴

- 身長は 94.3cm から 97.8cm で１年で約 3.5cm 以上伸びる
- 体重は 13.89kg から 14.79kg で１年で約１kg 増える
- 歩く、走る、跳ぶといった基礎的な運動のほか、投げる、蹴るといった複雑な運動機能がほぼできるようになる
- 「おはよう」「ありがとう」などの挨拶を含め、コミュニケーションに必要な言葉をたくさん獲得する時期になる
- 友だちとは隣にいて同じ遊びをして過ごすこと（平行遊び）がまだ多い
- 友だちとは遊具を介して遊び、おもちゃの取り合いなどでけんかしやすい関係である
- 排泄は、感覚機能と言葉と身体機能の３つが成長することで、ほぼ自分でできるようになる。失敗しても決して叱らず、できた時に褒めて、だんだん成長するのを見守る時期である

◆参考文献

- 授乳・離乳の支援ガイド 2019改訂版　厚生労働省
- 令和５年度乳幼児身体発育調査　こども家庭庁
- 幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援ガイド　国立保健医療科学院
- 愛知県母子健康診査マニュアル 第10版　愛知県
- 歯科からの食育・食支援　日本歯科医師会
- 小児の口腔機能発達評価マニュアル 口腔機能発達不全症チェックリスト　日本歯科医学会
- 咀嚼の本　日本咀嚼学会
- 発達期摂食嚥下障害児（者）のための嚥下調整食分類
- 小児の摂食嚥下障害と食事支援　医歯薬出版
- 子どもの口腔機能を育てる本　医歯薬出版
- 子どもの摂食嚥下リハビリテーション　診断と治療社
- 実践 離乳食・幼児食指導のビジュアルガイドブック　デンタルダイヤモンド
- 完全攻略 離乳食・幼児食指導Q＆A　デンタルダイヤモンド
- 診療室でもぐもぐの発達を支える本　クインテッセンス出版

◆使用に関する注意事項

複製不可

※本マニュアルの一部複製もしくは全部の複製、 無断複写・転載・デジタルデータ化を禁じます。