

スプーン・フォークの 選び方＆使い方

店舗に並んでいる子ども用のスプーンやフォークにはいろいろな種類があります。どのようなものを選ぶとよいのでしょうか？

子どもが喜ぶデザインやキャラクターだけでなく、子どもの口の大きさや、口の機能の発達状況に合わせることがポイントです。上手にこぼさず食べるだけでなく、噛む回数を増やす、くちびるや舌の機能の発達を促すなどの効果が期待できます。併せて、食べるときの姿勢や手の機能の発達について考えると、さらに効果的です。

今一度、お子さんの食べ方を観察してみてください。お子さんに合ったスプーンやフォークを見直し、より良い環境でおいしく楽しい食卓をつくりましょう！

◆ 口の大きさと機能

大人と子どもでは、口の大きさや機能が違います。では、どのような違いがあるのでしょう？

大人の口



幼児の口
(3～5歳)



乳児の口
(赤ちゃん)



食べ物を食べる口の機能は、舌の動き、あごの動き、ほほの筋肉の動きが協力し合って成り立っています。その機能が発達した大人の口は、食べ物を歯で『噛み切る』、『すりつぶす』、『飲み込みやすく食べ物をまとめる』ことができます。

大人の口の形に近づいていますが、幼児の口の中は、大人の半分程度の容積です。

噛む力は大人の $1/3$ ～ $1/5$ 程度といわれています。

大人用よりも小さめ、やわらかめの食事が適しています。

また、赤ちゃんの口はおっぱいを吸いやすい形状になっています。ほほが厚く、口の中の容積が非常に狭いのが特徴です。

そのため、乳児の口の中は、大人の $1/7$ 程度の容積といわれています。

◆ ひとくちの量、大きさに注意！

飲み込みやすいように食べ物をまとめるには、ひとくちの量を適切にすることが大事です。ちょうど良いひとくちの量とは、食べ物を口の中で自由に動かし、無理なく上下の奥歯の間に入る量です。口いっぱいに食べ物を詰め込むと、食べ物を歯の方へ動かせず、舌と上あごで押しつぶして、噛まずに丸のみをするくせがつきやすくなります。

よく噛むことは肥満防止や虫歯予防等の効用があります。ひとくちの量に気をつけて、よく噛んで食べる練習をしましょう。

❖ 口の大きさに合ったスプーン・フォークを選びましょう

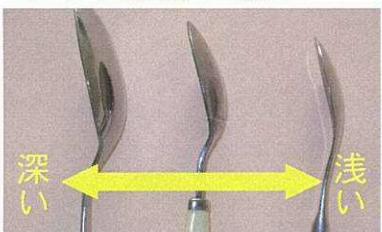
ひとくちの量がちょうど良いとき、噛む回数が多くなります。

人は口の中に食べ物を入れると、奥歯に送り、噛んですりつぶし、飲み込みやすい形にまとめたあと、ゴックンと飲み込みます。この動きを上手に引き出すためには、ひとくちの量を子どもに合わせて調節する必要があります。食べ物をすぐった時に、ちょうど良いひとくち量となるような、スプーン・フォークを選びましょう。

❖ スプーン・フォークを選ぶポイント

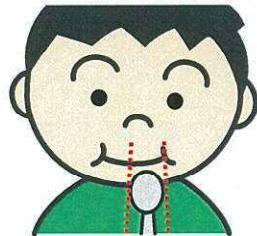
子ども用のスプーン・フォークは様々なサイズ、重さ、形のものが売られています。子どもに合ったスプーン・フォークを見つけましょう。

すくう部分の深さ



すくう部分が浅いものの方が、上唇をスプーンに沿わせて食べ物を取り込みやすくなります。スプーンに食べ物が残らないくらいの深さが良いでしょう。

すくう部分の大きさ



すくう部分が大きすぎると、ひとくちの量が多くなります。お子さんの口の幅の半分くらいの大きさで、すくう量は半分～2/3くらいが目安です。

重さ



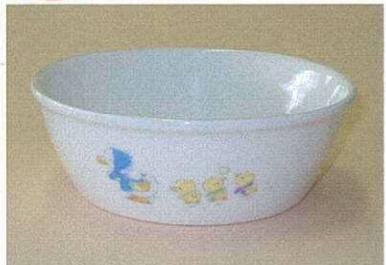
重たいスプーンやフォークは、使っているうちに疲れます。お子さんに合わせて疲れにくいものを選びましょう。

持ち手の太さ



指先の動きが未熟なお子さんにとって、持ち手が平らなものより、厚みがあるものの方が持ちやすいです。

+α すくいやすい器



ふちが高くなっている器を使用することで、すくいやすくなり、スプーンの持ち方に集中できます。

自分で食べる

～手づかみ食べからお箸まで～

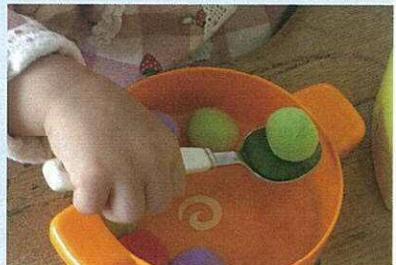
1. 手づかみ



手づかみで食べることもスプーンなどを使って食べるための準備段階です。手づかみ食べを行うことにより、はじめは手のひらで握りこんでいた食べ物をつぶさず柔らかく持つ、指先で持つなど、指先を上手に使う練習になります。また、手の甲を口に近づけていたのが、手のひらを口に向けるなど、スプーンの操作に必要な腕や手首の動きの発達を促します。

2. スプーンを上からにぎる

スプーンの柄を上から手のひら全体で持っています。このときは、腕や手首が自由に動かせないため、自分でくって吃るのは難しいことが多いです。はじめは、どの指も同じように力を入れていますが、慣れてくると指先で軽く持つてスプーンのすぐう部分を口の方へ向けてくるようになります。そうすると、次の段階へ進みます。



3. スプーンを下からにぎる



スプーンの柄を下から持ちます。腕を動かして手のひらを上向きや下向きにしたりすることが増え、自分で食べ物をくすうことができるようになります。小指側の持ち方がゆるんできて、親指、人差し指、中指を中心につまんで持つようになります。

4. スプーンの柄の端をつまむ

親指、人差し指、中指を中心にスプーンを持つようになると、スプーンの柄の先端だけをつまんで持つことがあります。手首も動かすことができ、スプーンをいろいろな方向へ動かすことができます。



5. 3点持ち（えんぴつ持ち）



3、4が安定すると、いよいよ3点持ち（えんぴつ持ち）へ進んでいきます。親指、人差し指、中指でスプーンを持ち、お皿から食べ物をくすって食べます。スプーンの3点持ちができるようになったら、お箸の練習を始めます。3点持ちができる前にお箸を持たせると、にぎり箸など、間違った持ち方のくせがつきやすくなります。

**持ち方は必ずしもこの順序通りに変化するわけではありません。
お子さんの様子に合わせて、発達の目安にして下さい。**

楽しくおいしい食事のための環境づくり

足の裏を床につけて お背中ピン！



おなかと背中がしっかりとしないと、手や腕は動かしにくいものです。自分でスプーンを使うときには、股関節（足の付け根）とひざが直角になるようなイスに座り、足を床につけます。足がぶらぶらする場合は、足台を用意しましょう。足が付かないと背中が丸まり、あごが上がります。すると、口が閉じにくくなり、食べ物がしっかりと噛めなくなります。

机は、背中をまっすぐにした状態で、ひじの高さくらいに設定しましょう。

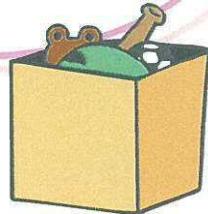
さあ、ごはんの時間！というときに、食卓の周りにおもちゃが散らかっていると、食事の途中でもおもちゃが目に入り、席を離れくなってしまいます。

同様に、テレビも見ることに集中し、食べ物を噛む回数が減ったり、味わって食べることができなくなったりしがちです。

いただきますの前に、お片付けをする、テレビを消すなどの習慣を、小さいときからつけておきましょう。家族の会話も増えますね。

片付けられない大きなおもちゃ（滑り台など）がある場合は、おもちゃに背を向けて座るなど、座る場所を工夫してもよいですね。

おもちゃは 片付けよう



家族みんなで 笑顔の食卓を



食卓はコミュニケーションの場所です。家族や友達と一緒に食べると楽しいものです。なるべく家族が揃って、同じメニューを味わえると良いですね。

よく噛んでほしい、汚さず食べてほしい、好き嫌いをしないで欲しいなど、お子さんに対する期待がいっぱいです。しかし、お母さん、お父さんがいつも怒り顔では、お子さんは食事をすること自体が嫌になってしまいます。食べるこつて楽しいな、と思ってもらえる時間のなかで、少しずつ頑張る、頑張ったらたくさんほめてもらえることがお子さんの大きな成長につながります。

平成25年2月発行 スプーンの選び方

社会福祉法人 豊田市福祉事業団

〒471-0062 愛知県豊田市西山町2-19 TEL:0565-32-8980(代表) FAX:0565-32-8987
ホームページ: <http://www.fukushijigydan.toyota.aichi.jp> E-mail:fukushijigydan@city.toyota.aichi.jp