

幼児の咀嚼習慣に関する研究  
— 咀嚼態癖、母親の食意識との関連性 —

A Study on Mastication Habits of Preschool Children: About Correlation  
with Their Mastication Behaviors and Mothers' Dietary Awareness

井上 眞美子\* ・米野 吉則\*\*  
西口 純子\*\*\* ・大平 曜子\*\*\*\*  
(平成24年2月14日受理)

要約

3～5歳児の母親を対象に幼児の咀嚼習慣についての質問紙調査を実施した。結果、幼児の硬い食べ物の摂取は片噛み、食べ物を口の中で溜めるなどの咀嚼態癖、硬いものを食事に入れるや食事をゆっくりした時間とするなどの母親の食意識とそれぞれ関連が認められた。幼児期における咀嚼を促す食材の選択と母親の食事環境の肯定的な介入の重要性を示唆した。

キーワード：幼児、咀嚼、母親の食意識

keywords : preschool children, mastication, mothers' dietary awareness

1. はじめに

幼児の「食」の現状は、朝食の欠食や孤食、外食の増加に加え、加工食品の利用など、その食環境の変化とともに咀嚼する機会を減少させている。大林ら(2003)は、「よく噛まない」幼児の割合が2倍に増加し<sup>1)</sup>、咀嚼能力が食行動や咀嚼における態癖と関連することも報告している<sup>2)</sup>。岡崎ら(2009)は、「態癖」とは「歯を移動させたり、歯軸、歯列弓、下顎位を変えたり、顎顔面系、さらには全身において大きな影響を及ぼしている日常生活習慣の中で、無意識に行うさまざまな習癖のこと」と定義し、態癖のようなよくない生活習慣から生まれる外力も度を超すと、形態面や機能面にも影響し、健康にも支障をきたすと示唆している<sup>3)</sup>。

また、日下部ら(2004)はHiimeaeの咀嚼過程モデルの提唱される中で、6～7カ月頃から食物の取り込みができ認知がされ、7～8カ月頃から舌と口蓋による咀嚼ができ、9～10カ月頃から舌などによる食塊形成がされ、1歳半頃から奥歯

による咀嚼ができるとしている<sup>4)</sup>。つまり、咀嚼は獲得性の随意運動であり、基本的機能は離乳期及び幼児期前半に獲得され、幼児期後半及び学童期に育成されるものである。さらに、日下部ら(2004)は成人が摂食経験のある食品を食べる場合にその食材に応じた一定した咀嚼挙動が見られるが、小児ではばらつきが大きく不安定であると報告している<sup>5)</sup>。望ましい咀嚼機能を獲得するためにも咀嚼の育成段階において「よく噛んで食べる」「硬いものを食べる」といった咀嚼習慣を身につける必要がある。また、咀嚼の育成を規定する要因として母親の生活行動、養育、しつけに影響が大きいと考えられる。

そこで本研究では幼児の咀嚼習慣が咀嚼態癖や健康状態に影響するか、また母親の食意識が幼児の咀嚼習慣に影響しているかを検討することで、幼児の食に関する指導の基礎資料を得ることを目的とした。

(\*いのうえまみこ 保育科教授 舞踊学)

(\*\*こめのよしのり 兵庫大学附属須磨幼稚園養護教諭)

(\*\*\*にしぐちすみこ 兵庫大学附属須磨幼稚園長)

(\*\*\*\*おおひらようこ 兵庫大学健康システム学科教授 教育心理学)

2. 方法

(1) 対象者及び調査期間

兵庫県の日幼稚園に通う3～5歳児267人の母親を対象として、質問紙調査を記名式で実施した。表1に示す通り、有効回答を得た225名に対して分析を行った（有効回答率84.2%）。なお、本調査は事前に趣旨説明を行い、倫理的配慮として個人情報漏洩しないようにデータを慎重に扱い、かつ厳重に保管することを伝えた。質問用紙の提出をもって、調査の同意を得たものとした。調査期間は、2010年1月であった。

(2) 母親への質問紙調査

幼児の「噛む習慣」、「硬い食べ物の摂取」の咀嚼習慣の2項目とともに、咀嚼時における態癖や気になる行動について項目が7項目（咀嚼態癖）、さらに健康状態と生活行動について5項目（健康状態）、母親自身の食行動や食事への意識について8項目（母親の食意識）も加えた。回答方法は、それぞれ選択式設問で4件法とした。

(3) 統計学的処理

分析方法は、各項目の割合を確認した上で、それぞれの項目で2群に処理し、項目の関連性についてクロス集計し $\chi^2$ 検定を用いた。統計ソフトはPASW (SPSS) Ver18を使用した。

表1) 対象の基本属性

	3歳児	4歳児	5歳児	合計
男児	26	43	44	113
女児	25	41	46	112
合計	51	84	90	225

3. 結果

(1) 幼児の咀嚼習慣、咀嚼態癖及び食行動、健康状態及び母親の食意識の実態

質問紙の内容と回答の割合について表2に示す。幼児の咀嚼習慣について、噛む習慣では「よく噛んでいる」と評価している割合は24.0%であった。一方、「あまり噛んでいない」「全く噛んでいない」を合わせた割合は11.6%であった。大林ら（2004）の幼児の咀嚼に関する調査の結果によると「お子

様は食事をよく噛んで食べていますか」では「よく噛んでいる」10.7%、「噛んでいない」16.4%という結果であり<sup>6)</sup>、大林らの調査と比べ今回の調査の方が良好であった。硬い食べ物への摂食については、「よく食べている+まあまあ食べている」65.3%、「あまり食べていない+全く食べていない」34.7%であった。

幼児の咀嚼態癖及び食行動について、早食い行動は「よくある+まあまあある」23.5%、「あまりない+全くない」76.5%であった。片噛みをする態癖は、「よくある+まあまあある」20.4%、「あまりない+全くない」79.5%であった。口を開けて食べる態癖は、「よくある+まあまあある」23.5%、「あまりない+全くない」76.4%であった。食べ物を口の中で溜める態癖は、「よくある+まあまあある」30.2%、「あまりない+全くない」69.8%であった。水分と一緒に飲み込む行動は「よくある+まあまあある」17.3%、「あまりない+全くない」82.6%であった。以上、2～3割の保護者が幼児の咀嚼態癖の各項目において対象児に態癖や気になる食行動があるという評価をしている結果であった。偏食については、「よくある+まあまあある」44.4%、「あまりない+全くない」55.6%であった。食欲については、「よくある+まあまあある」91.1%、「あまりない+全くない」8.9%であった。

幼児の健康状態について、運動と活動性の傾向では「とても好き+まあまあ好き」95.1%、「あまり好きではない+全く好きではない」4.9%であった。集中力は、「よくある+まあまあある」82.2%、「あまりない+全くない」17.8%であった。肥満傾向は、「とても思う+まあまあ思う」11.6%、「あまり思わない+全く思わない」88.5%であった。腹痛頻度は「よくある+まあまあある」14.7%、「あまりない+全くない」85.3%であった。口呼吸では、「よくある+まあまあある」38.6%、「あまりない+全くない」61.3%であった。

母親の食に関する意識について、母親自身の噛む意識は「よく噛んでいる」41.4%、「噛んでいない」58.7%であった。硬いものを食事に入れる

表2) 質問紙内容と回答の割合

質問紙内容	回答の割合 (N=225)			
よく噛んで食べていますか	よく噛んでいる 24.0%	まあまあ噛んでいる 64.4%	あまり噛んでいない 11.6%	全く噛んでいない 0.0%
硬いものを進んで食べていますか	よく食べている 18.2%	まあまあ食べている 47.1%	あまり食べていない 31.1%	全く食べていない 3.6%
まるのみしている様子(早食い)はありますか	よくある 1.3%	まあまあある 22.2%	あまりない 63.6%	全くない 12.9%
片方でよく噛んでいる様子がありますか	よくある 4.4%	まあまあある 16.0%	あまりない 72.4%	全くない 7.1%
ぺちゃぺちゃ音がしたり、口が開いて食べる様子はありますか	よくある 3.1%	まあまあある 20.4%	あまりない 57.3%	全くない 19.1%
口にためたままで、飲み込まない様子はありますか	よくある 8.0%	まあまあある 22.2%	あまりない 50.7%	全くない 19.1%
のみこむときに、水分と一緒にのみこむ様子はありますか	よくある 2.2%	まあまあある 15.1%	あまりない 56.4%	全くない 26.2%
好き嫌いは多い方ですか	よくある 15.1%	まあまあある 29.3%	あまりない 46.7%	全くない 8.9%
食欲がありますか	よくある 45.8%	まあまあある 45.3%	あまりない 8.9%	全くない 0.0%
運動やからだを動かすことは好きですか	とても好き 67.1%	まあまあ好き 28.0%	あまり好きではない 4.0%	全く好きではない 0.9%
集中力はありますか	よくある 19.1%	まあまあある 63.1%	あまりない 16.9%	全くない 0.9%
肥満気味だと思いますか	とても思う 2.7%	まあまあ思う 8.9%	あまり思わない 29.8%	全く思わない 58.7%
腹痛をよく訴えますか	よくある 1.8%	まあまあある 12.9%	あまりない 44.4%	全くない 40.9%
よく鼻が詰まったり、口で呼吸する様子はありますか	よくある 10.2%	まあまあある 28.4%	あまりない 46.2%	全くない 15.1%
30回程度噛んでいますか	よく噛んでいる 3.6%	まあまあ噛んでいる 37.8%	あまり噛んでいない 52.0%	全く噛んでいない 6.7%
硬いものを食事に入れるようにしていますか	よくする 3.6%	まあまあする 31.6%	あまりしない 51.1%	全くしない 13.8%
ゆっくりとした時間のなかで食事をとるようにしていますか	よくする 56.9%	まあまあする 24.4%	あまりしない 17.3%	全くしない 1.3%
食事中、姿勢よく座るように意識していますか	よくする 22.7%	まあまあする 58.7%	あまりしない 18.2%	全くしない 0.4%
日ごろより調理方法の工夫をしていますか	よくする 24.9%	まあまあする 27.1%	あまりしない 43.1%	全くしない 4.9%
食事中、テレビの視聴状況はどうですか	よく見る 24.0%	まあまあ見る 39.6%	あまり見ない 32.4%	全く見ない 4.0%
朝食は家族でとるようにしていますか	よくする 40.0%	まあまあする 26.7%	あまりしない 14.7%	全くしない 18.6%
夕食は家族でとるようにしていますか	よくする 58.2%	まあまあする 28.0%	あまりしない 8.9%	全くしない 4.9%

表 3) 幼児の嘔む状況と早食い傾向

		まるのみしている様子（早食い）はありますか		合 計
		全くない あまりない	まあまあある よくある	
よく嘔んで食べていますか	よく嘔んでいる	165	34	199
	まあまあ嘔んでいる	82.9%	17.1%	100.0%
	あまり嘔んでいない	7	19	26
	全く嘔んでいない	26.9%	73.1%	100.0%
合 計		172	53	225
		76.4%	23.6%	100.0%

$\chi^2=40.036$

$p < 0.001$

意識は、「よくする+まあまあする」35.2%、「あまりしない+全くしない」64.9%であった。食事をゆっくりした時間とする意識は、「よくする+まあまあする」81.3%、「あまりしない+全くしない」18.6%であった。姿勢の意識は、「よくする+まあまあする」81.4%、「あまりしない+全くしない」18.6%であった。調理の工夫は、「よくする+まあまあする」52.0%、「あまりしない+全くしない」48.0%であった。テレビ視聴は、「よく見る+まあまあ見る」63.6%、「あまり見ない+全く見ない」36.4%であった。朝食の共食は、「よくする+まあまあする」66.7%、「あまりしない+全くしない」33.3%であった。夕食の共食は、「よくする+まあまあする」86.2%、「あまりしない+全くしない」13.8%であった。母親自身の食意識の評価では、嘔んでいないと自覚している母親が6割であり、対象児の嘔む習慣よりも低い評価であった。また、母親は、夕食の共食、姿勢、食事をゆっくりした時間の意識が高いという結果が得られた。

(2) 幼児の咀嚼習慣と咀嚼態癖との関連性

幼児の嘔む習慣と咀嚼態癖の項目との関連性について検討した。その結果、表3に示す通り、早食い行動と関連が認められた。幼児の嘔む習慣の「よく嘔んでいる+まあまあ嘔んでいる」（嘔んでいる群）と「あまり嘔んでいない+全く嘔んでいない」（嘔んでいない群）別にみれば、嘔んでいる群は早食いでない児（82.9%）が多く、嘔んでいない群は早食いである児（73.1%）が多いことが認められた。よく嘔んでいる幼児は、まるのみ

せず、早食いしていない。反対に、よく嘔んでいない幼児は、食べものをまるのみにして早食いしてしまうということが明らかになった。

幼児の硬い食べ物の摂食と咀嚼態癖の項目との関連性について検討した。その結果、表4、5、6、7に示す通り、片噛みをする態癖、食べ物を口の中で溜める態癖、偏食、食欲との関連が認められた。幼児の硬い食べ物の摂食の「よく食べている+まあまあ食べている」（食べている群）と「あまり食べていない+全く食べていない」（食べていない群）別にみれば、食べている群は食べていない群に比べ片噛みでない児（83.7%）が多く、嘔んでいない群は食べている群に比べ片噛みである児（28.2%）が多いことが認められた。同様の結果が食べ物を口の中で溜める状態、偏食、食欲との関連についても確認できた。要するに、硬いものを進んで食べる幼児は、片方で噛み続ける癖がなく、口に食べ物を溜めずにある程度の咀嚼をすれば飲み込み、食べ物に好き嫌いもなく、食欲もある。反対に、硬いものを食べない幼児は、片方で嘔む癖があり、口に食べ物を溜めてなかなか飲み込めず、食べ物に好き嫌いもあり、食欲もないということが意味される。

(3) 幼児の咀嚼習慣と健康状態との関連性

表8に示す通り、幼児の硬い食べ物の摂食と腹痛との関連が認められた。幼児の硬い食べ物の摂食の「食べている群」と「食べていない群」別にみると、食べている群は食べていない群に比べ腹痛がない児（89.1%）が多く、食べていない群は食べている群に比べ腹痛がある児（21.8%）が多

表 4) 幼児の硬い食べ物の摂食と片噛みをする態癖

		片方でよく噛んでいる様子はありますか		合 計
		全くない あまりない	まあまあある よくある	
硬いものを進んで食 べていますか	よく食べている	123	24	147
	まあまあ食べている	83.7%	16.3%	100.0%
	あまり食べていない	56	22	78
	全く食べていない	71.8%	28.2%	100.0%
合 計		179	46	225
		79.6%	20.4%	100.0%
$\chi^2=4.421$				p < 0.05

表 5) 幼児の硬い食べ物の摂食と食べ物を口の中で溜める傾向

		口にためたままで、飲み込まない様子はありますか		合 計
		全くない あまりない	まあまあある よくある	
硬いものを進んで食 べていますか	よく食べている	110	37	147
	まあまあ食べている	74.8%	25.2%	100.0%
	あまり食べていない	47	31	78
	全く食べていない	60.3%	39.7%	100.0%
合 計		157	68	225
		69.8%	30.2%	100.0%
$\chi^2=5.132$				p < 0.05

表 6) 幼児の硬い食べ物の摂食と偏食

		好き嫌いが多い方ですか		合 計
		全くない あまりない	まあまあある よくある	
硬いものを進んで食 べていますか	よく食べている	95	52	147
	まあまあ食べている	64.6%	35.4%	100.0%
	あまり食べていない	30	48	78
	全く食べていな	38.5%	61.5%	100.0%
合 計		125	100	225
		55.6%	44.4%	100.0%
$\chi^2=14.129$				p < 0.001

表 7) 幼児の硬い食べ物の摂食と食欲

		食欲がありますか		合 計
		よくある まあまあある	あまりない 全くない	
硬いものを進んで食 べていますか	よく食べている	141	6	147
	まあまあ食べている	95.9%	4.1%	100.0%
	あまり食べていない	64	14	78
	全く食べていない	82.1%	17.9%	100.0%
合 計		205	20	225
		91.1%	8.9%	100.0%
$\chi^2=12.100$				p < 0.001

表 8) 幼児の硬い食べ物の摂食と腹痛

		腹痛をよく訴えますか		合 計
		全くない あまりない	まあまあある よくある	
硬いものを進んで食 べていますか	よく食べている	131	16	147
	まあまあ食べている	89.1%	10.9%	100.0%
	あまり食べていない	61	17	78
	全く食べていない	78.2%	21.8%	100.0
合 計		192	33	225
		85.3%	14.7%	100.0%
$\chi^2=4.847$				p < 0.05

表 9) 幼児の口を開けて食べる態癖と口呼吸

		よく鼻が詰まったり、口で呼吸する様子はありますか		合 計
		全くない あまりない	まあまあある よくある	
べちゃべちゃ音がし たり、口を開いて食 べている様子はあり ますか	全くない	116	56	199
	あまりない	67.4%	32.6%	100.0%
	まあまあある	22	31	26
	よくある	41.5%	58.5%	100.0%
合 計		138	87	225
		61.3%	38.7%	100.0%
$\chi^2=11.489$				p < 0.001

表10) 幼児の硬い食べ物の摂食と母親の硬いものを食事に入れる意識

		硬いものを食事に入れるようにしていますか		合 計
		よくする まあまあする	あまりしない 全くしない	
硬いものを進んで食 べていますか	よく食べている	69	78	147
	まあまあ食べている	46.9%	53.1%	100.0%
	あまり食べていない	10	68	78
	全く食べていない	12.8%	87.2%	100.0%
合 計		79	146	225
		35.1%	64.9%	100.0%
$\chi^2=26.037$				p < 0.001

いことが認められた。

次に表 9 に示す通り、幼児の口を開けて食べる態癖と口呼吸との関連が認められた。幼児の口を開けて食べる態癖の「全くない+あまりない」(口を開けていない群)と「まあまあある+よくある」(口を開ける群)別にみれば、口を開けていない群は口を開ける群に比べ口呼吸でない児(67.4%)が多く、口を開ける群は口を開けていない群に比べ口呼吸である児(58.5%)が多いこ

とが認められた。

#### (4) 幼児の咀嚼習慣と母親の食意識との関連性

表10、11、12、13に示す通り、幼児の硬い食べ物の摂食と母親の硬いものを食事に入れる意識、食事をゆっくりした時間とする意識、姿勢の意識、調理の工夫との関連が認められた。幼児の硬い食べ物の摂食の「食べている群」と「食べていない群」別にみると、食べている群は食べていない群に比べ硬いものを食事に入れる母親(46.9%)、

表11) 幼児の硬い食べ物の摂食と母親の食事をゆっくりとした時間とする意識

		ゆっくりとした時間のなかで食事をとるようにしていますか		合 計
		よくする まあまあする	あまりしない 全くしない	
硬いものを進んで食 べていますか	よく食べている	127	20	147
	まあまあ食べている	86.4%	13.6%	100.0%
	あまり食べていない	56	22	78
	全く食べていない	71.8%	28.2%	100.0%
合 計		183	42	225
		81.3%	18.7%	100.0%
$\chi^2=7.155$				p < 0.01

表12) 幼児の硬い食べ物の摂食と母親の姿勢の意識

		食事中、姿勢よく座るように意識していますか		合 計
		よくする まあまあする	あまりしない 全くしない	
硬いものを進んで食 べていますか	よく食べている	125	22	147
	まあまあ食べている	85.0%	15.0%	100.0%
	あまり食べていない	58	20	78
	全く食べていない	74.4%	25.6%	100.0%
合 計		183	42	225
		81.3%	18.7%	100.0%
$\chi^2=3.825$				p < 0.05

表13) 幼児の硬い食べ物の摂食と母親の調理の工夫

		日ごろより調理方法の工夫をしていますか		合 計
		よくする まあまあする	あまりしない 全くしない	
硬いものを進んで食 べていますか	よく食べている	84	63	147
	まあまあ食べている	57.1%	42.9%	100.0%
	あまり食べていない	33	45	78
	全く食べていない	42.3%	57.7%	100.0%
合 計		117	108	225
		52.0%	48.0%	100.0%
$\chi^2=4.493$				p < 0.05

ゆっくり食事をする母親（86.4%）、姿勢を意識する母親（85.0%）、調理を工夫する母親（57.1%）がそれぞれ多く、食べていない群は食べている群に比べ硬いものを食事に入れない母親（87.2%）、ゆっくりした食事を意識していない母親（28.2%）、姿勢を意識しない母親（25.6%）、調理を工夫していない母親（57.7%）がそれぞれ多いことが認められた。

#### 4. 考察

本調査の実態は、幼児の噛む習慣で「噛んでいる」と評価された割合が9割弱と高い評価であったが、硬い食べ物の摂取は3割以上が「食べていない」という結果であった。

また、母親は我が子に対して、咀嚼態癖や食行動に2～3割が問題意識をもっている結果であった。母親自身の食行動や意識では、噛んでいないと自覚している母親が6割であり、対象児の噛む



習慣よりも低い評価であった。朝食の欠食や孤食、外食の増加、加工食品の利用などで咀嚼機会が減少する食の現状を考えると、幼児期における咀嚼を含めた食指導や母親への食に関する指導など何らかの取り組みが必要であると言える。

次に、本研究は、「よく噛んで食べる」噛む習慣、「硬いものを食べる」硬い食べ物の摂取といった咀嚼習慣に着目して、幼児期の咀嚼態癖や食行動、健康状態等との関連性について検討した。幼児の噛む習慣については早食い行動と関連があったが、硬い食べ物の摂取は片噛みをする態癖、食べ物を口の中で溜める態癖、偏食、食欲、腹痛と多くの関連が認められた。大林ら（2004）は、保護者と学級担任の対象児の咀嚼状態への評価が異なる傾向が認められ、幼児へのよく噛んでいるかどうかという評価は困難であると示唆している<sup>7)</sup>。日下部ら（2011）は、咀嚼は食材のテクスチャー（歯応え、舌触り）に規定されるとし、口に入れた食材はそのテクスチャーに合わせて、噛み砕かれ、唾液と混ざり、食塊になり、最終的に嚥下されると説明している<sup>8)</sup>。このことが意味するのは咀嚼過程で噛む作用が必要とされる高硬度、高粘度の食材には自然と噛む作用が多くなり、低硬度、低粘度の場合は噛む作用が少なくなる。したがって、本研究において噛む習慣よりも硬い食べ物の摂取の方が他の項目と関連性が認められたことを踏まえると、幼児の咀嚼を評価するにあたって、「よく噛んで食べる」よりも、噛む作用の多くなる食材をとう「硬いものを食べる」方が妥当であると考えられる。さらに硬い食べ物の摂取と関連性のあった項目を概観すると、腹痛は咀嚼が不十分であることによる消化不良を起し痛みを起す可能性があることとされ、片噛み態癖では顎のゆがみや口腔機能障害をもたらす誘因のひとつであり、食べ物を口の中で溜める態癖では口腔機能が未熟であるとされる。また偏食では噛み応え・舌触りなどのテクスチャーが好き嫌いの要因のひとつであり、食欲は生命を維持するエネルギーの取り入れるために必要なものであるなど、咀嚼することにより幼児期の健康や口腔の発育、食行動に良好性を示す項目であった。幼児期の望ましい咀嚼習慣

として、ただ単にたくさん噛むのではなく、咀嚼を促す食材を選択する中で噛んで食べるということが、幼児期の咀嚼機能の獲得・育成および健康面において重要であることが示唆された。

次に、幼児の口を開けて食べる態癖と口呼吸との関連が認められた。岡崎ら（2009）は、口呼吸は原因として鼻詰まり・慢性的な鼻炎があげられ、習慣化すると口輪筋が弱まり、口が閉じにくくなり、無意識的に口を開けてしまうと示唆する<sup>9)</sup>。口呼吸であると、食事場面でも口を開けて食べてしまったと考えられる。幼児の咀嚼において、口腔のみに焦点をもつのではなく、耳鼻疾患にも配慮し、咀嚼形成に関与する必要がある。

次に、幼児の咀嚼習慣にとって、母親の意図的な働き掛けが重要であることから、母親自身の食行動や食意識について考察を進める。調査結果から、幼児の硬い食べ物の摂取と母親の硬いものを食事に入れる意識は関連することから、母親が意識的に硬い食べ物を食事やおやつに入れるといった工夫が、幼児自身が硬い食べ物を食べる機会になり、咀嚼習慣が得られることが推察された。加えて、食事をゆっくりした時間とする意識、姿勢の意識、調理の工夫とも関連があった。伊東ら（2010）は、幼児は親の与えられた食事を通して、食べるスキルや社会的スキルのみならず自分や親への評価を形成および調整をしているとされ、親に対する食事環境への評価が肯定的であれば、幼児自身に対する肯定的評価を促進させると示唆している<sup>10)</sup>。ゆっくりとした時間で食事する配慮や姿勢におけるしつけ、食事がよりよいものになるための調理の工夫といった母親の食事環境への努力が、幼児自身が食事そのものを肯定的に捉えて、硬いものを進んで食べるという咀嚼習慣の獲得の基礎となったと考えられる。食に関わる様々な場面における母親の肯定的な行動や意識が、幼児期の咀嚼習慣の形成において、重要な意味をもつことが示唆された。

## 5. まとめ

本研究は3～5歳児の母親を対象にアンケート調査を実施し、幼児の咀嚼習慣が咀嚼態癖や健康



状態に影響するか、また母親の食意識が幼児の咀嚼習慣に影響しているかを検討した。その結果から、幼児の咀嚼や食に関する指導の基礎資料が得られたので以下に3点示す。①咀嚼を促す食材を選択し食べるということが、幼児期の咀嚼機能の獲得・育成および健康面において重要である。②幼児の咀嚼形成において、耳鼻疾患にも配慮する必要がある。③母親の硬いものを食事に入れる意識のみならず、食に関わる様々な肯定的な行動や意識そのものが、幼児の咀嚼習慣に影響を及ぼしており、教育機関などの家庭への働きかけや教育と家庭の連携の中で、母親が肯定的に食事環境を整えられるように教授、支援することが必要と考える。

今後の課題として、咀嚼に関する実態把握は先行研究において多く報告されているが、幼児の咀嚼状態を向上するような実践報告は少ない。よって、幼児の硬い食べ物の摂取を中心とする咀嚼習慣の定着や家庭への介入などの実践研究が必要であると考える。

#### 〈引用文献〉

- 1) 木林 美由紀、大橋 健治、森下 真行、奥田 豊子：幼児の咀嚼と健康との関連性 第52巻 第1号 p14 2003 大阪教育大学紀要
- 2) 木林 美由紀、大橋 健治、森下 真行、奥田 豊子：幼児の咀嚼と健康との関連性 第52巻 第1号 p19 2003 大阪教育大学紀要
- 3) 岡崎 好秀、武井 典子：歯と口から伝える食育—「食べ方」からの食育推進をめざした理論・実践・教材集— p34~35 2009 東山書房
- 4) 日下部 裕子、和田 有史：味わいの認知心理学—舌の先から脳の向こうまで— p105~106 2011 勁草書房
- 5) 日下部 裕子、和田 有史：味わいの認知心理学—舌の先から脳の向こうまで— p106 2011 勁草書房
- 6) 木林 美由紀、大橋 健治、森下 真行、奥田 豊子：幼児の咀嚼と食行動および生活行動との関連性 第54巻 p551 2004 口腔衛生会誌
- 7) 木林 美由紀、大橋 健治、森下 真行、奥田 豊子：幼児の咀嚼と食行動および生活行動との関連性 第54巻 p554 2004 口腔衛生会誌
- 8) 日下部 裕子、和田 有史：味わいの認知心理学—舌の先から脳の向こうまで— p105~106 2011 勁草書房
- 9) 岡崎 好秀、武井 典子：歯と口から伝える食育—「食べ方」からの食育推進をめざした理論・実践・教材集— p42 2009 東山書房
- 10) 伊東 暁子、竹内 美香、鈴木 晶夫：食べる・育てる心理学—「食育の」基礎と臨床— p104 2010 川島書店

#### 〈参考文献〉

1. 木林 美由紀、大橋 健治、森下 真行、奥田 豊子：幼児の咀嚼と健康との関連性 第52巻 第1号 2003 大阪教育大学紀要
2. 木林 美由紀、大橋 健治、森下 真行、奥田 豊子：幼児の咀嚼と食行動および生活行動との関連性 第54巻 2004 口腔衛生会誌
3. 日下部 裕子、和田 有史：味わいの認知心理学—舌の先から脳の向こうまで— 2011 勁草書房
4. 岡崎 好秀、武井 典子：歯と口から伝える食育—「食べ方」からの食育推進をめざした理論・実践・教材集— 2009 東山書房
5. 伊東 暁子、竹内 美香、鈴木 晶夫：食べる・育てる心理学—「食育の」基礎と臨床— 2010 川島書店