

## 発達に違いのある子どもたち 構音の発達と離乳食

私は子ども専門の言語聴覚士として、かれこれ30年ほどお子さん達を見て来ましたが、発音（以下構音）が気になるという相談に連れて来られるお子さんの中に、食べ方が未熟なお子さんがちらほらいらっしゃいました。保護者さんに、お子さんが生まれてからこれまでの生育歴をお聞きしますが、離乳食の始め方や終わり方、おっぱいとの兼ね合い、離乳食から大人と同じ食事に移行するときの問題、食材そのもの問題など、離乳食に関連する原因が見受けられることがありました。

離乳は子どもにとって、自分で食事が摂れるようになるための大切な通過点なのですが、これは自然にできるようになるものではなく、周囲の大人が仕組むことによって達成されるものです。人間の赤ちゃんはとても未熟な状態で生まれてくるので、他の生活習慣と同様、食事も乳児期から幼児期の数年間をかけて完成に導く必要があります。このことは、子どもの構音の発達とも関連があります。

例えば、離乳食を始める5〜6カ月頃、まずはスプーンでとろみのある食材を与えますが、上下の唇でスプーンを挟み、食べ物を口の中へ押しこみ、舌で奥に送り込んでゴックンするという食べ方になります。このような食べ方ができるようになる頃、「ン」「マ」「パ」「バ」「ブ」のような、上下の唇を使って作る音が聞かれるようになります。また、7〜8カ月頃には前歯が生え始め、口腔内の容積が広がり、形のある柔らかい食べ物を舌で押し潰すことができるようになります。この頃になると、舌を上顎の硬いところに押し付けることができ、「タ」「ダ」「ナ」など、舌で作る音が聞かれるようになります。9カ月を過ぎると、舌で食物を押し潰すだけでなく、舌は左右の歯茎に食物を運び、歯茎を使って潰す「そしゃく」ができるようになります。この頃から音のレパートリーはどんどん増え、赤ちゃんは様々な音を出して遊ぶようになります。このように、離乳食が進むに連れ、口の運動機能も徐々に発達し、日本

語の様々な音を作る基礎ができていきます。

しかし、離乳初期〜後期に関しては、ベビーフードなどもレパートリーが広く、赤ちゃんの食べる機能に合わせ、適切な硬さのものを選択することもそう難しくはないと思いますが、母乳やミルクともお別れになる1歳過ぎ頃になると、自分で食べたり、食事が量が増えたりで、大人と同じ食事に一気に持っていくことも多いのではないのでしょうか。ところがその時期こそ、丁寧に食事形態や食材を選択しなければならぬ時期なのです。

確かに離乳後期になると、形のある食物を歯茎で潰す「そしゃく」ができるようになるため、形のあるものでどんどん練習をする必要はありませんが、1歳6カ月頃まではあくまで歯茎であり、奥歯は生えていません。大人と同じ物を食べるようになり、自分で噛み砕くことができなければ、ある子は口から出し、ある子は丸呑みをします。そしてこのことは歯並びにも影響していきます。

奥歯が生え揃う3歳くらいまでは離乳食の延長であり、柔らかすぎず、硬すぎず、薄味の「幼児食」にすることが望まれます。3歳までの味覚は一生モノなので、この時期に濃い

味に慣れてしまうと、味覚の発達の妨げにもなります。幼児期に、よく噛んで素材の味を感じながら食べる習慣をつけることは、一生のお口の健康の基礎になるだけでなく、明瞭な構音、豊かな表情にもつながっていきます。

ただ、明瞭な構音が難しいお子さんの全てが、食事が原因ということではありません。中には、「その歯並びで、よくぞきれいな音を作るもんだ！」と、感心するお子さんもいらっしゃいます。正しい構音の獲得には様々な要因があり、その要因の一つとして「発達の違い」もあります。ことばの不明瞭なことばの遅れは、氷山の一角に過ぎないことがありますので、年齢に見合ったことばが聞かれないときは、市の保健センターや療育機関にご相談されると良いかと思えます。



ママが知らなかったおっぱいと離乳食の新常識 / 中川信子監修 / 小学館