



### ～窒息・誤嚥事故に注意！～

#### 原因となりやすい食品の大きさとは

一般的に子どもの口に入る大きさの目安はトイレットペーパーの芯の大きさ(直径4cm位)、また大人の親指と人差し指で作った丸を通る大きさとされています。

#### 子どもの食べにくいとされる食品

##### 丸くツルっとしたもの



##### 唾液を吸うもの



##### 弾力性があるもの



##### ぺらしたもの



#### 原因となる食べ方・食べ物・形状

1～5歳

##### ☆詰め込みすぎ

ご飯・パン・麺・芋・肉・バナナ・のり

##### ☆噛まずに丸飲み

ご飯・麺・もち・芋・肉・ぶどう・りんご・あめ

##### ☆食材の形状

- ・麺が長く飲み込みづらかった。
- ・もやしが上手に飲み込めなかった。
- ・キャベツの筋が飲み込みづらくむせた。
- ・人参が固めで大きかったため詰まった。

##### ☆噛み切れない

麺・肉



##### ☆その他

- ・ご飯を口の中に入れて走り回った。
- ・ミニトマトを寝ながら食べようとした。

#### 窒息・誤嚥事故を予防するためのポイント

○食品を口に入れたまま話さないようにする。

○遊びながら、歩きながら、寝ころんだまま食べさせないようにする。

○ゆっくり落ち着いて食べることができるよう子どもの意志にあったタイミングで与える。

○一口量は子どもに合った無理なく食べられる量にする(1回で多くの量を与えない)

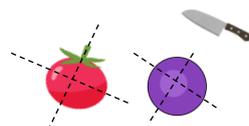
○急いで飲み込まず、ゆっくりとよく噛み砕いてから飲み込むように促す。

食べ物飲み込んだことを確認する(口の中に入っていないか注意する)

○汁物やお茶などの水分を適切に与える。

○食事中に眠くなっていないか、正しく座っているか注意する。

窒息・誤嚥の要因は子ども側と食品側のそれぞれにあります。双方の要因を踏まえ、子どもの歯の生え具合や噛む力・飲み込み方などに応じて適切な食品を選び、適切な食べさせ方をすることが大切です。子どもから目を離さないようにし、子どもの安全を守りましょう。



☆ぶどうやミニトマトなど丸くてツルっとしたものは、5歳になるまでは4等分にカットしましょう。

☆煎り豆・ナッツ類・枝豆が6歳になるまで避けた方がよいとされる理由…かみ砕く力と飲み込む力、両機能の協調が未発達なため。2つの機能を協調させることができるのは6歳頃といわれています。

