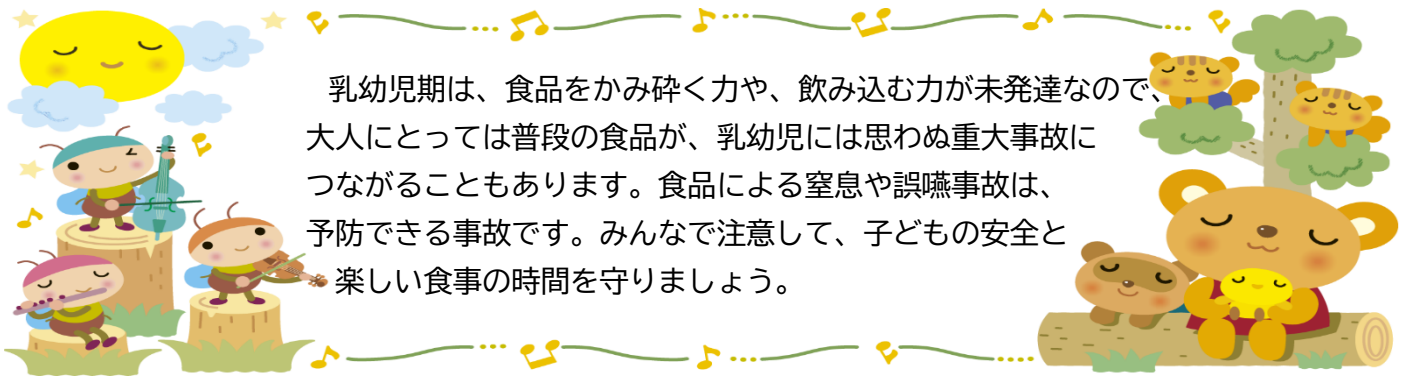


乳幼児期における誤飲・窒息事故を防ぎましょう！



乳幼児期は、食品をかみ砕く力や、飲み込む力が未発達なので、大人にとっては普段の食品が、乳幼児には思わぬ重大事故につながることもあります。食品による窒息や誤嚥事故は、予防できる事故です。みんなで注意して、子どもの安全と楽しい食事の時間を守りましょう。

◆配慮が必要な食べ物はどんなものがあるの？

乳幼児で窒息を起こす原因になった食べ物には、ナッツ類、丸いあめ、ぶどう、ミニトマト、もち、ちくわ、たくあん、こんにゃく入りゼリー、生のにんじん、棒状セロリ、りんご、ソーセージ、肉片、こんにゃく、ポップコーン、せんべい、ベビー用のおやつ、パンなどが報告されています。

◆食べ物による窒息事故を防ぐために重要なことは？

その① 食べ物は食べやすい大きさにして、よく噛んで食べる。

その② 食事の際は、なるべく誰かがそばにいて注意して見ている。

① 豆やナッツ類など、硬くてかみ砕く必要のある食品は5歳以下の子どもに食べさせない。

② ミニトマトやぶどう、うずら卵、一口チーズ等の球状の食品を丸ごと食べさせることにはリスクがあるため、乳幼児は4等分する、調理して軟らかくするなどして、よく噛んで食べさせる。

③ 粘着性の高いもちや白玉団子、硬すぎてかみ切れないイカなどは、かむ前にそのまま誤嚥してしまうリスクがあり、十分に注意が必要。

④ 2歳頃まではかみちぎりにくいおにぎりの焼きのりよりも、きざみのりが適する。

⑤ 弾力性や繊維が固い食材の糸こんにゃく、ソーセージ、きのこ、水菜などは1cm程度に切る等の工夫をする。

⑥ 粘着性が高く、唾液を吸収して飲み込みにくい食材（ご飯やパン、カステラなど）は水分をとって少し喉を潤してから食べること、詰め込みすぎないこと、よくかむこと。

⑦ 食べるときは、姿勢を正し、食べることに集中させる。

口の中に物がある状態で走る、笑う、泣く、声を出す、リクライニング状態や寝転んでいることは、食べ物のがのどや気管・気管支に入ってしまう危険性が高まる。口の中に物がある状態で、走る、遊ぶ等の活動をさせない。また、泣いている時などに、なだめようと食品を与えるのはやめる。

