

子どもの誤嚥・窒息を予防しよう！

子どもの口のサイズ



○乳幼児の口の大きさ
約4cm













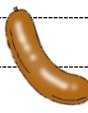
トイレットペーパーの
芯の直径くらい



ミニトマトサイズが口に
すぽっと入ってしまう！

子ども(14歳以下)の誤嚥による
窒息死亡事故のうち、
8割が4歳以下！

誤嚥・窒息しやすい食品

丸いもの、 つるっと したものの	・ミニトマト ・ぶどう ・さくらんぼ ・うずら卵 ・球状のチーズ など	1/4 にカットする 
	・ナッツ類(ピーナッツなど) ・あめ ・豆類(節分豆など) ・ラムネ など	4歳になってから (ナッツ類は6歳になってから) 
粘着性が 高いもの	・白玉団子 ・餅  など	4歳になってから (4歳になっても大きさに注意)
唾液を吸収 して飲み込み づらいもの	・ごはん ・パン  ・焼き芋 ・カステラ ・せんべい など	水分をとって喉を潤してから食べる 一口量が多くなりすぎないように 気をつける
	・鶏ひき肉のそぼろ煮 	とろみをつける
	・ゆで卵 	細かくして他の食材などと混ぜる
	・魚  ・のり	柔らかくなるまで煮込む 細かく刻む
硬くて噛み切 りにくいもの	・えび ・貝類  など ・たこ ・いか	2歳になってから (いかは細かくしても加熱すると硬く なるので注意)
弾力のある もの	・きのこ 	こまかく刻む
	・こんにゃく 	糸状のものを 1cm に切る
	・ソーセージ 	縦半分に切る
	・グミ	4歳になってから ひとつずつ口に入れる

✿ 食事中の注意点

- ・お子さんはまだ自分の一口の量が分かりません。食事中はお子さん
から目を離さないようにしましょう。
- ・「もぐもぐ、ごっくん」など声かけをして、よく噛んで食べましょう。
- ・食事をしながら歩く、遊ぶ、寝転がるなどをしないようにしましょう。

