

子どもの誤嚥・窒息を予防しよう

子どもの口のサイズ

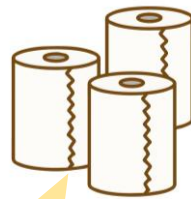


乳幼児の口の大きさ

約4cm

ミニトマトサイズが口にすぽっと入ってしまう！

トイレットペーパーの
芯の直径くらい



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

食品の形態・特性		食材の例	窒息を防ぐために実践できる対策、留意点
丸いもの、 つるっと したもの	弾力性 がある	ブドウ ミニトマト さくらんぼ うずら卵 球状のチーズ ソーセージ カップゼリー こんにゃく	ブドウやミニトマト:乳幼児は1/4にカット(特に4歳以下) ソーセージ:縦半分に切る カップゼリー:上向きに吸い込むと気道に入りやすい こんにゃく入りのものを凍らせると固さが増すため、窒息の 危険性が高まる こんにゃく:1cmに切った糸こんにゃくを使用
	粘着性 が高い	白玉団子	つるっとしていて噛む前に誤嚥する危険性が高い 5歳以下は避けることが望ましい
	固い	あめ ラムネ ピーナッツなどの豆類	ピーナッツなどの豆類:未就学児(特に5歳以下)は避ける
粘着性高く、 唾液を吸収して 飲み込みづらいもの		餅 ごはん パン類 焼き芋 カステラ せんべい	水分をとって喉を潤してから食べる 一口にたくさん詰め込まない よく噛んでいるか、一口ずつ嚥下できているか確認して与える 一口量を調整できない場合は無理なく口に入る サイズにちぎって与える
固くて 噛み切りにくいもの		エビ 貝類 リンゴ 梨 水菜 イカ	りんご:離乳食完了期までは加熱する (すりおろしても大きめのかけら混入の可能性あり) 水菜:1~1.5 cmに切る イカ:小さくして加熱すると固くなる
弾力性があり 噛み切りにくいもの		きのこ類(えのき しめじ まいたけ エリンギなど)	繊維に逆らって1 cm程度に切る
唾液を吸収して 飲み込みづらいもの		焼き海苔	2歳以上になってから 刻み海苔をほぐして細かくする
		鶏ひき肉のそぼろ煮	片栗粉でとろみをつける
		ゆで卵	細かくして他の食材などと混ぜる
		煮魚	軟らかくなるまで煮込む

参考資料:日本小児科学会「食品による窒息 子どもを守るためにできること」、教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン

食事時の注意点

- ・小さなお子さんはまだ自分の一口の量が分かりません。食べ物を詰め込みすぎないように、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。

