

子どもの歯・口の発育と食べる機能・行動の発達からみた窒息のリスク

井上 美津子

昭和大学 歯学部 小児成育歯科学講座

食に関連する子どもの窒息事故は、食べ物の形状や硬さが子どもの口の機能に合わないためにうまく噛めないことで生じることもある。丸のみや詰め込むなどの食べ方のために生じる場合もある。事故を予防するためには、子どもの歯や口の発育に合わせて食べ物の形状、硬さを調整したり、食べる機能や食べ方を育てる必要がある。乳児期後半には、離乳食が少しずつ形のあるものになっていくが、舌や歯ぐきでつぶせる食べ物しか処理できない。上下の乳切歯が生えてきても、噛みとることはできるが噛みつぶすことはできないため、食べ物の大きさや硬さへの配慮が重要となる。また手づかみ食べが始まるため、食べ物を大きいまま口に入れて飲み込もうとすると喉に詰まりやすいので、見守りが必要である。幼児期前半には、最初の奥歯（第一乳臼歯）が生え始め、歯を使った咀嚼の練習が始まる。ただし、第二乳臼歯が噛み合うまではすりつぶしができないため、うまく噛めていない食べ物を飲み込もうとして誤嚥や窒息を起こしやすい。一度に食べる量が多かったり、詰め込み食べをすると、むせたり喉に詰まったりしやすいため、噛みやすい程度の一口量を教えていくことが大切である。また、丸くて滑りやすい食べ物や硬くてうまく噛めない食べ物は、調理などで噛みやすくする必要がある。幼児期後半になると、乳歯が20本生え揃い、咀嚼機能も獲得されてくるため、家族と同じ食事が摂れるようになる。よく噛むことで硬さのある食べ物や乾いた食べ物でも食べられるようになるこの時期には、食べ物の形状や硬さよりは、よく噛まずに丸のみしたり、口の中に詰め込むなどの食べ方によって事故が起こりやすい。少量ずつ食べる、適切な一口量を覚えさせるなどの安全な食べ方を教えていく必要がある。学齢期には、乳歯から永久歯への生え換わりが起こり、一時的に噛みにくい状態が生じやすい。とくに奥歯の生え換わりの時期には咀嚼不全が起こりやすいため、食べ物の硬さや大きさへの配慮や、ゆっくり食べるように促す必要がある。また口の中が広がることで一口量も多くなりやすいため、よく噛むことや詰め込まないなどの食べ方に対するアドバイスも大切である。