

## 子どもの発育・発達段階別にみた窒息事故予防～原因となる食品と食べさせ方

太田百合子

東洋大学 ライフデザイン学部

食品による窒息事故予防には、「誤嚥した、しそうになった」食品の性質を理解し、食べる機能に合わせた調理の工夫や食べさせ方から、楽しく安全に食べることを教えていく必要がある。

乳児期後半の原因となった食品は、パン類、水分、米類、果物類が多かった。唾液と混ざりにくいものは水溶き片栗粉などのとろみや水分を含ませる。手づかみ食べの場合は、口に入れる量をコントロールし、飲み込んでいるか確認する。大人がゆっくりと噛むようすを見せたり、飲み込めないものは口から出すように声掛けする。

幼児期前半の原因となった食品は、穀類、野菜類、果物類、肉類が多かった。奥歯の本数に合わせて大きさ、硬さを調整したり、唾液と混ざりにくいものは水溶き片栗粉などのとろみや水分を含ませる。自分の一口量を覚えるために口に入れる量をコントロールする。ゆっくり食べて、唇を閉じたまま咀嚼する習慣を身につける。噛むように促し、飲み込んでいるか確認する。飲み込めないものは口から出すように声掛けをする。食べ物が口に入っているときは座らせるか動かないで食べさせる。

幼児期後半の原因となった食品は、穀類、繊維質のかたい野菜、弾力の強い肉、もちが多かった。前歯でかじり取る形状にして、奥歯の本数や噛む力に合わせて大きさ、硬さを調整する。唾液と混ざりにくいものは水分を含ませる。一口量が適当か食べ方を見守り学習させる。正しい姿勢で、大人と一緒に食べることを習慣づける。慌てずゆっくり食べるよう促し、急がせない。食事をしながらテレビを見たり遊ばない。食べ物を詰め込むことがないよう見守り、口を閉じて食べさせる。口の中に食べ物がある時は話をしないなど安全な食べ方の基礎を身につける。

学齢期は、乳歯から永久歯への生え換わりの時期に「噛まない」「丸飲み」「詰め込み食べ」などの食べ方に問題がある時に起きやすい。学齢期の事例はごく少数ではあるが、原因となる食品は、ミニトマト、白玉団子、うずら卵、プラムなどであった。食物を口に入れたまま悪ふざけをしたり、詰め込むような食べ方をしないなどのルールを守らせることが大切である。