

～まずは予防の視点を手に入れよう～



食事を喉に詰まらせてしまうことは、子どもにとっても、それを見守る大人にとっても怖いものです。今回からは複数回にわたり「食事の詰まりから子どもを守る」をテーマにしていきます。今回は、予防に対しての基本的な内容をお伝えします。

① 注意したい食べ物について知ろう

子どもが食事を詰まらせる原因の1つ

今の口腔機能の発達に対して、適さない食材や食形態のものを食べた時

誤嚥・窒息に
つながりやすい
食べ物の形状や性質

どんな食べ物でも誤嚥、窒息の可能性はありますが、特に誤嚥、窒息につながりやすい食材は右のようなものがあります。

- ✔ 弾力があるもの
こんにゃく、きのこ、練り製品 など
- ✔ なめらかなもの
熟れた柿やメロン、豆類 など
- ✔ 球形のもの
プチトマト、乾いた豆類 など
- ✔ 粘着性が高いもの
餅、白玉団子、ごはん など
- ✔ 固いもの
かたまり肉、えび、いか など
- ✔ 唾液を吸うもの
パン、ゆで卵、さつまいも など
- ✔ 口の中でばらばらになりやすいもの
ブロッコリー、ひき肉 など

※こども家庭庁『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【事故防止のための取組み】～施設・事業者向け～（平成28年3月31日）』を元に作成。さらに詳しくはガイドラインを参考にしましょう。



誤嚥や窒息は、食べ方も大きく関係しています。右は危険なNG食べの例です。

② 観察して危険なNG食べに気づこう

- 立ち歩きながら食べている
- 泣きながら食べている
- 遊びながら食べている
- 競争して食べている
- 食べるときの姿勢が崩れている
- 食べ物を大量に口に入れている
- 飲み物で食べ物を流し込もうとする
- 咀嚼せずに吸って食べている …等

NG食べを見かけた時の対応

▶ 怒鳴ることなく、肯定語でしてほしいことを伝えましょう。

※子どもの口に食べ物が入っている時に、大声で怒鳴ってしまうと、それに驚き食べ物を詰まらせてしまうことがあります。

例

✕ 大声でNG食べを注意する

立ち歩いちゃダメでしょ！

○ してほしいことを伝える

椅子に座ろうね

その他、この問題に関わる重要な内容である、口腔機能、食事介助、姿勢の問題については、右下のQRコードから解説記事を確認してみましょう。

詳しい解説記事はこちら！

