

誤嚥・窒息防止は家庭から ～「しっかり食べる」「しっかり^{まも}護る」習慣づくり～

大阪市 健康局／子ども青少年局／教育委員会事務局

家庭で食べる力を育てよう！

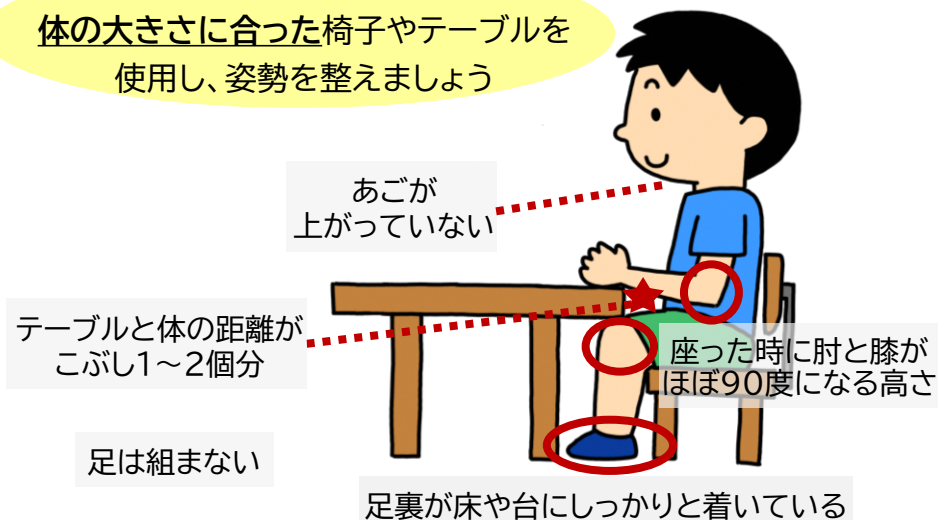
乳児期から幼児期へ、さらに学童期へと、食の経験はつながっていきます。どの年齢期や食べ物でも、誤嚥（飲み込んだ飲食物などが、誤って気管に入ってしまうこと）や窒息（食べ物などが気道に詰まって、空気の通り道がふさがれること）の危険性があります。

食べることでの誤嚥・窒息事故を防ぐために、生活習慣としての「食べる力」をはぐくみましょう。

飲む時・食べる時は座りましょう

食事時間に余裕を持ち、声をかけながら、見守ることが大切です。

座位が安定したら、
体の大きさに合った椅子やテーブルを
使用し、姿勢を整えましょう



こどもの「食べ物を食べる行動」は 「反射」から「経験」へ

きゅうてつ
吸啜

【反射で行う】

母乳やミルクを飲むときの、口を使って乳を吸い出す動作。



そしゃく
咀嚼

【経験によって獲得する】

食べ物を噛むこと。口の中で歯を使って食べ物を細かく砕いて、飲み込みやすくする動作で、学習(経験を重ねる)期間が必要。



「一定の月齢や年齢になるとできる」というものではありません。家庭での食事で積み重ねた経験は、「食べる力」をはぐくむうえで大きな意味を持ちます。



これらの行動は、食事に集中できず
思わぬ事故につながる可能性があります！

テレビやスマホ等を見ながらの食事



泣いている時・眠りかけている時の食事



食事中に急に驚かせる、怒る、叱る

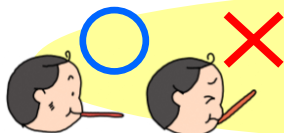
移動中の飲食(歩行も含む)



食事時の環境・姿勢

こどもの口元を見ながら

口の動き、飲み込みのタイミングを見る



スプーンはまっすぐに引き抜く

スプーンを上引き抜くとあごが上がり、誤嚥の危険性が高くなる

口を閉じて唇でスプーンをとらえることで、口輪筋が鍛えられ、「口を閉じる、口をすぼめる」ことができるようになります。

離乳食

● 時期に合った大きさ・形・硬さに

いろいろな食べ物、大きさや形や硬さの時期による変化を経験し、「食べる」ことを練習することで、機能も発達します。

● 1回に口に入れる食材の量・大きさに気をつけて

こどもの口に合うように調整し、詰め込みすぎないようにしましょう。

● 次のひと口はあせらない

スプーンは口の手前で止め、自分から口を開けて食べに来られるようにします。
口の中の食べ物を飲み込めたかを確認してから、次のひと口を与えましょう。

● 手づかみ食べの練習を

自分で食べようとする意欲は、「食べる」機能の発達につながります。

● 自分でコップを持って飲む練習をスタート

お座りが安定し、下の前歯が生え、唇を閉じて飲み込めるようになったら、コップで飲む練習を始めましょう。
「食べる・飲む」ための口の動きや姿勢、手の使い方等の発達につながります。
(ストローは補助的なものです。)



食事時の環境・姿勢

一緒に食事をして、楽しみながら食の経験を増やす

食事時の声かけ等で、適切なひと口量や十分な咀嚼、飲み込みのタイミングが習慣化される

見守りは、子どもと同じ高さの目線で

顔が上を向くとあごが上がり、誤嚥の危険性が高くなる

幼児食



● ひと口量を覚える

ひと口サイズや小さく切ったものばかりではなく、大きめの食べ物の「かじりとり」をします。自分にとって食べやすいひと口量を自分で調整できるようになり、その量を覚える練習になります。
(保育所等では、誤嚥・窒息事故防止のために小さく切って提供されている場合があります。)

● よく噛んで食べる練習をする

食べ物を口いっぱいに入れず、口を閉じ、歯ぐきや歯で「噛む」、舌を動かして、よく噛んで「食べる」練習をします。
唾液の分泌にもつながり、口の中の異物を感じることもできます。

● 食べ方を確認する

ペースが速い、ひと口量が多い、皿を口につけてかきこむ、といった食べ方は、誤嚥・窒息の危険性が高くなります。
スプーンを小さくするなど、ひと口量を減らす工夫が必要です。

● 食べ物の硬さに気をつける

奥歯の生え方により、「噛みつぶす」力が異なります。
奥歯の生え方を見て、必要に応じて軟らかく調理します。

● 飲み込むことを意識させる

何かをしながら飲んだり食べたりすることは、誤嚥の危険性が高くなります。ながら食べをやめて食事に集中し、よく噛んでから、自分で意識して「飲み込む」習慣をつけましょう。

