子どもの窒息事故を防ぐには？

～危険な食べ物と予防のポイント　予防編～

毎日のお子さまの食事中に、「この大きさで大丈夫かな？」「ちゃんと噛めているかな？」と気になることはありませんか？小さな子どもは、まだ噛む力や飲み込む力が十分に発達していません。そのため、食べ物をのどに詰まらせてしまう危険があります。

窒息事故を防ぐには、食べ物の種類や大きさなどのほか、食べる姿勢や食べさせ方にも気をつけることが大切です。

今回は、ご家庭でできる窒息予防のポイントをご紹介します。



○子どもの「食べる力」は少しずつ育ちます

子どもは成長とともに、舌や歯ぐきで食べ物をつぶしたり、前歯で噛み切ったり、奥歯で噛み砕いたりする力を身につけていきます。離乳食は生後 5～6 か月頃から始めるのが一般的ですが、進み方には個人差があります。

「そろそろ次の段階に進めていいのかな？」と迷うこともありますよね。そんなときは、月齢だけでなく以下のお子さんの食べる様子にも目を向けてみましょう。

①姿勢：　首や体が安定して、お座りができるか？

②食べる意欲：　食べ物に興味を示しているか？

③口の動き：　唇や舌を動かして食べられているか？丸飲みしていないか？

市販の離乳食に書かれている対象月齢はあくまでも目安です。
無理に次の段階へ進めず、お子さんのペースに合わせて進めていきましょう！

○窒息しやすい食べ物を知っておきましょう

食べ物の形や固さ、滑りやすさ、粘り気などによって、喉に詰まる危険性は変わります。食べ物によっては小さく切るだけでは安全にならないこともあります。

以下の表に注意が必要な食べ物をまとめました。

また、食べ物以外の小さな物にも注意が必要です。きょうだいのおもちゃやシール、スクイーズなども、口に入れると危険です。小さなお子さんの手が届かない場所に必ず片づけるなど、ご家庭でも十分気をつけましょう。



○食事中の姿勢や行動にも気をつけましょう

　食べ物だけでなく、食べるときの姿勢や行動も窒息事故につながることがあります。毎日の食事では、次のポイントを意識してみてください。

①姿勢を安定させる：　頭がぐらついたり、体が傾いたりしていないか？
　まだ一人で座る姿勢が安定しない場合は、無理に椅子に座らせず抱っこで食べさせるかタオルを入れるなどして頭や体をしっかり支えてあげましょう。
②一口ずつ食べる：　飲み込んでから次の一口を入れましょう。
③落ち着いて食べる：　泣いているときや眠いときは、無理に食べさせない。
④食事中は見守る：食事中はひとりにせず、目の届く範囲に必ずつきましょう。
　歩きながら食べたり、きょうだいの食べ物を口にしたりしないよう注意しましょう。

○食べる力を育てる介助のポイント

お子さんの食べる力を育てるためには、食べさせ方も大切です。つい食べ物を口の奥まで運びたくなるかもしれませんが、お子さんが自分の唇を使って食べ物を取り込むのを待ってあげましょう。乳幼児期からの毎日の積み重ねがとても大切です。

この唇を閉じる機能が十分でないと、丸飲みから窒息リスクを高めるだけでなく、将来的にお口がぽかんと空く、歯並び、姿勢などにも影響すると言われています。



また、コップ飲みの練習も、お子さまのペースに合わせて進めていきましょう。コップを口に押しつけたり、無理に傾けて水分を流し込んだりせず、お子さまが自分の唇を使って、少しずつ飲めるようにサポートすることが大切です。



【参考リンク】

⇔EDISONmama エジソンママ【はじめて使う練習コップ】トレーニングコップ【BPA フリー】ベビーカップ コップ飲み 歯科医推奨 コップトレーニング カップフィーディング 倒れにくい メモリ付きコップ 食洗器・乾燥機対応[楽天] #Rakutenichiba

https://item.rakuten.co.jp/e-edison/newwowbaby-blue/?scid=wi_ich_iphoneapp_item_share

⇔『ぷにゅっとぴったんコップ ソフトタイプ』
【コップ 幼児用 子供用 ぴったり やわらかい 飲みやすい】
【クーポン対象商品】[楽天] #Rakutenichiba

https://item.rakuten.co.jp/eurekashop/selxno-yi20102117/?scid=wi_ich_iphoneapp_item_share

食事のたびに激しくむせる、飲み込みにくそうにする、食事に 1 時間以上かかるなどの様子が見られる場合は、無理に練習を続けないことも大切です。
気になる様子が続く場合は、かかりつけ医や食べる・飲み込む機能に詳しい専門職に相談しましょう！

☆食事中の姿勢が気になる場合は診察時にご相談下さい。（写真を撮ってきて頂けると相談しやすいです）

まとめ

毎日の食事には、気をつけたいことがたくさんありますね。
でも、一度にすべてを完璧にしようとする必要はありません。
まずは、食べ物の大きさや固さ、食べる姿勢など、身近なところから見直してみましょう。お子さんの食べる力や成長に合わせて、安全に食事を楽しめる環境を整えていきたいですね。

次回のコラムでは万が一、食べ物を喉に詰まらせてしまったときのために、応急処置の方法も確認しておきましょう。

