



## お口に関連しての注意事項です！

### 食品による窒息に注意！！

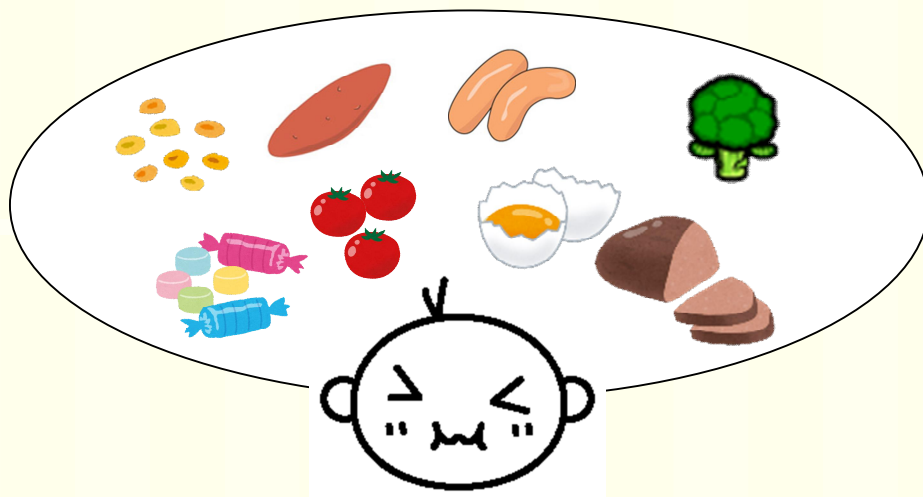
～子どもの窒息につながるワケ～

- 1 お口の中の成長に合っていない形態の食べ物を食べている
- 2 食べ物をそのまま丸のみする
- 3 食べ慣れている食材でも「遊び食べ」・「歩き食べ」・「寝ころび食べ」をしていることで窒息につながる

### 窒息事故につながりやすい食べ物！！

- 1 **弾力**があるもの・・・練り製品(かまぼこなど)、ソーセージ、こんにゃく、きのこ
- 2 **丸い形**のもの・・・プチトマト、マシュマロ、チーズ
- 3 **粘着性**が高いもの・・・もち、白玉団子、ごはん
- 4 **固いもの**・・・えび、いか、焼肉、唐揚げ、豆、ナッツ類
- 5 **唾液を吸うもの**・・・パン、ゆで卵、さつまいも
- 6 **なめらかなもの**・・・熟したメロンや柿、ぶどう、豆類、ゼリー
- 7 **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

### のどに詰まりやすい食べ物には要注意！





## 食品による「子どもの窒息事故」を 予防するポイント！

お子さんの誤飲誤嚥ごいんごえんのリスクを理解し、適切な形状、食べ方になるように  
家族でサポートしましょう

### ①食品の与え方

- 食品を小さく切り、食べやすい大きさにしましょう
- 一口の量は子どもの口に合った無理なく食べられる量にし、飴やタブレットなどのどに詰まりやすい食品を食べさせるときは、大きさに注意しましょう
- 誤って気管に入りやすいピーナッツなどの固い豆類、アーモンドやクルミなどのナッツ類は3歳までは食べさせないようにしましょう

### ②食事中に注意すること

- 遊びながら、歩きながら、寝ころんだまま、テレビを見ながらは食べさせないようにしましょう
- よく噛んでゆっくりと飲み込むように呼びかけましょう
- 食事中は、お茶や水でのどを潤しましょう
- 食べ物を口に入れたまま話したり、歌ったりしないようにしましょう
- 食事中に眠さでウトウトしていないか、正しく座っているかに注意しましょう



歯と口が健康じゃないと  
おいしく食べられないので  
大切にしようね！

