

食べ物による子どもの窒息事故

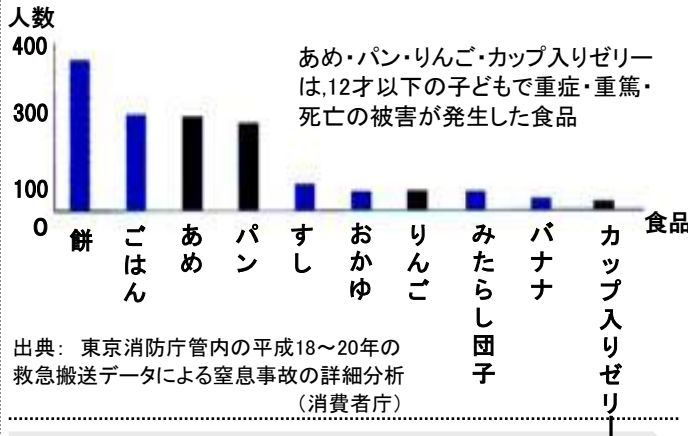
SHIP栄養士がお届けする栄養だより もぐもぐごっくん

おでかけひろばSHIP 2013 秋号



統計によると、食べ物による窒息事故はあらゆる年代で起きています。とくに、離乳期(1歳前半ぐらいまで)の子どもの場合は、臼歯が生えていないので食べものをすりつぶすことができず、丸飲みすることが事故につながっています。また、1歳代の前半までは、まだ哺乳期と同じようにミルクやおっぱいを吸っていますが、同時に離乳食も始まっていて、「吸う」「噛む」の2つの食べ方がミックスされた状態です。2つの食べ方を併用しているので、おおきな食べ物が口に入ってきたとき、哺乳のようにチュウッと吸うと、食べものがストンと下に引き込まれて詰まってしまう恐れがあるのです。小さい子どもの気管の直径は1cm未満です。小さな食品でも簡単に気管をふさいでしまいます。そのうえ、舌は奥のほうから先に発達しますので、赤ちゃんは舌の奥で食べようとします。このように発達の途上にあることから事故が起こることが多いので、咀嚼機能の発達の度合いを見きわめることは、とても重要です。

窒息の原因となった食品



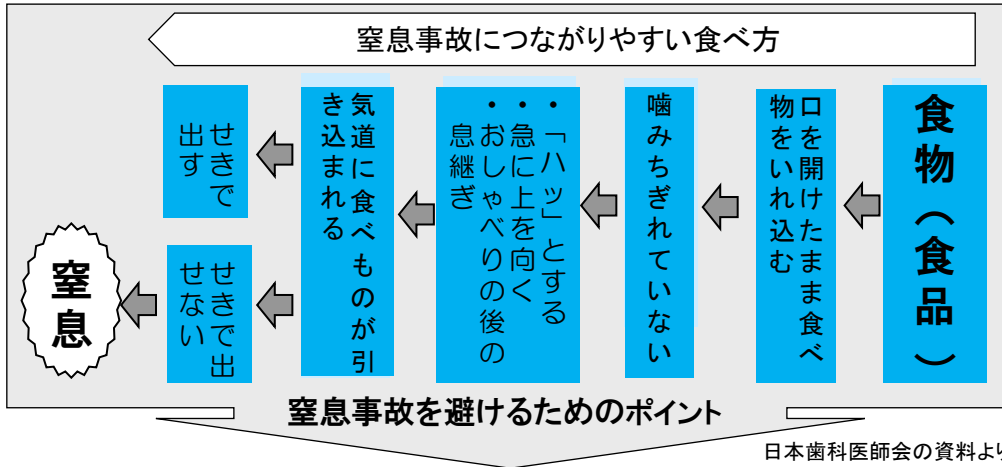
乳幼児の窒息事故の原因となったその他の食品

- ミントマト
 - ちくわ
 - たくあん
 - 生のにんじん
 - キャンディ状チーズ
 - 棒状のセロリ
 - ソーセージ
 - 肉片
 - こんにやく
 - ポップコーン
 - せんべい
 - ベビー用おやつ
 - いくら
- (食品安全委員会資料より)

ピーナッツや豆類の誤嚥に注意

ピーナッツや乾燥した豆類は、誤って気管に入りやすく水分を吸収し膨張する性質があります。とくにピーナッツは細長いので気管の中でワインの Cork のようにのどをふさいでしまいます。レントゲンにも写らないので、鉗子で取り出す際に2つに割れやすく、割れた場合、肺の下の方に落ちてしまいます。きちんと噛んで食べれば問題のない食品ですが、3歳頃までは、注意が必要です。

食事を安全においしく食べるには、歯・口の機能の状態や食品に応じた「食べ方」に留意することが大切です。咀嚼機能を育てるためには、離乳期から段階的に食べる練習を積むことが必要です。乳児期から学童期は、食べ方を育てるステージ。乳・幼児期は口腔機能の発達や「歯の生える時期」であり、学童期は、「歯の生え変わる時期」です。五感を育て、咀嚼の習慣を育てる大切な時期となります。



- ・食べやすい大きさにする
- ・食品の物性の特徴を知り。調理を工夫する
- ・食べることに集中させる
- ・食事の際は姿勢を整え、誰かそばで見守る
- ・よく噛んで食べるよう注意を促す
- ・乳幼児用食品の月齢表示は目安である

●丸飲みを防ぐ

ミニトマト・うずらの卵・ぶどうなど丸ごと飲み込んでしまう危険のある一口サイズの食べものや餅・団子は細長く切る、小さく切るなど工夫します。

●遊び食べは危険

食事をしながらテレビを見る、遊ぶなどしていると注意が散漫となり、誤嚥の危険が高くなります。集中させるためには、落ち着いて食事ができる環境を作ります。

●姿勢のポイント

椅子の場合は、足底が床につく高さにして深く座る。机に向かってまっすぐに座り、ひじがつく高さ。

●ベビー用おやつをあげるときは窒息に注意

表示されている月齢のみを参考にするのではなく、子どもの食べる機能にあった食品を選びます。(ソフトせんべい・ビスケット・ポーロウエハースなど)

上手に食べられるようになるには

手づかみ食べを

手づかみ食べは、スプーンなど食具を使って自分で食べるようになるために必要な過程です。口に詰め込みすぎたり、食べこぼしなどしながら、一口の適量を覚え、しだいに自分で食べるのが上手になっていきます。

噛む練習を

前歯を使って食べ物をかじることや、さまざまな大きさや硬さの食べ物をゆっくり食べさせるようにします。また、口を閉じたまま咀嚼する習慣をつけるようにすることが咀嚼力を付けることになります。

コップで飲むことが大切

子どもの舌は奥の方から先に発達します。ストローマグのストローは舌の奥の方まで届くので、長く使い続けると、食べる機能の発達段階がおっぱいを飲んでいるときの状態にとどまってしまう。哺乳瓶やストローマグをあまり長期間使い続けることは、食べる機能を遅らせることになります。また、舌の機能の発達には言葉の練習にも結びつくので、コップで飲むことは大切です。

|