

食品による窒息・誤嚥（ごえん）事故を防ごう！

子供の口の大きさは

小さな子どもの口の大きさは直径4cmで、のどはそれよりも細く、また、飲み込んだり、吐き出したりする力が弱いため、誤嚥※や窒息を起こすことがあります。厚生労働省の人口動態調査によると、2014年～2019年までの6年間に、食品を誤嚥して窒息したことにより、14歳以下の子どもが80名死亡していました。そのうち5歳以下が73名で9割を占めています。*1



※誤嚥とは、食べ物が食道へ送り込まれず、誤って気管から肺に入ること。

*1) [消費者への注意喚起：食品による子どもの窒息・誤嚥事故に注意！（消費者庁）](#)

出典：政府広報オンライン

“粘着性が高く、唾液を吸収して飲み込みにくいもの”、“丸いもの、つるつとしたもの”、“固くてかみ切りにくいもの”などは特に注意が必要です。

兄弟がいる家庭は、兄弟が食べているものを欲しがって誤嚥になることもあるので、気をつけましょう。

★窒息・誤嚥事故防止のため、注意するポイント

- 子どもの発達をみながら食べさせる食品を選びましょう。
- 食品に応じて小さくカットし、柔らかく調理するなどの工夫をしましょう。
- 市販品に表示されている対象月齢はあくまで目安です。表示されている注意事項を確認し、食べさせる前にもう一度子どもに与えて良いか考えましょう。
- 食事の際は、水分を摂って喉を湿らせましょう。
- 食べているときは、姿勢を良くし、食べることに集中させましょう。（物を口に入れたままで、走ったり、笑ったり、泣いたり、声を出したりすると、誤って吸い込み、窒息・誤嚥するリスクがあります。）
- 子どもの年齢・月齢によらず、普段食べている食品が窒息につながる可能性があることを認識し、子どもの食事の介助や見守りを行いましょう。

正しい姿勢は、食事マナーとしても身につきます。
大人が見本となって、家族みんな意識できたらいいですね。

