

# 乳幼児食の食べ物の事故予防[食育コラム令和5年1月号]







## 乳幼児の食べる力(噛む力)について

食品による乳幼児の窒息や誤嚥は珍しくありません。

3歳の口の大きさは直径約4cmで、のどはそれより細いため口の中に入るものは何でも窒息や誤嚥の原因になる可能性があります。

また、子どもは噛み砕く力や飲み込む力が発達していないため、食品を十分に咀嚼できずに丸ごと飲み込んでしまうことも考えられます。

## 食べる力(噛む力)

<p><b>7か月～8か月ごろ</b></p>  <p>○舌でつぶせる固さのものが食べられます。</p>	<p><b>1歳半以降</b></p>  <p>○前歯が生えそろい、奥歯も生え、手づかみで盛んに食べるようになります。前歯での適量のかじり取りや奥歯でのすりつぶしができるようになります。</p>
<p><b>9か月～11か月ごろ</b></p>  <p>○歯茎でつぶせる固さのものが食べられます。</p>	<p><b>3歳ごろ</b></p>  <p>○乳歯が完成し、ものをすりつぶすことができるようになりますが、噛む力は大人と比べて弱いと言われています。固いものは、うまく噛むことができませんので、丸のみすることにより、窒息につながる可能性があります。</p>
<p><b>12か月～18か月ごろ</b></p>  <p>○前歯で噛み切って歯ぐきで噛める固さのものが食べられるようになります。</p>	<p>月齢に合わせた離乳食の固さを知り、子どもにあった食事を提供しましょう♪</p> 

## ・窒息・誤嚥を起こしやすい食品と注意点

### 窒息・誤嚥を起こしやすい食品

食材	注意点
ミニトマト・ぶどう・さくらんぼ・うずらの卵・キャンディー・チーズ・ソーセージなど 	ミニトマトなどの丸くてつるつとしたものは、1/4カットにして小さくする。ソーセージは縦半分にする。
食パン・さつまいも 	口の中の水分をとられて食べづらいことがあるので、水分をとってのどを潤してから食べたり、フレンチトーストやスープ煮にする。
ブロッコリー・ひき肉 	パサついて食べにくので、あんかけにしたリシチューにしてとろみをつける。
えび・いか・貝・きのこ類・こんにやく 	弾力があり、奥歯が生えていないうちは食べづらいので、嫌がるようであれば、歯が生えそろうまで控えたり、小さく切ったりする。
豆・ナッツ類 	噛み砕く力や飲み込む力が十分でないのどや器官に詰まらせたりリスクがあるので5歳以下の子どもには食べさせない。

(参考) 消費者庁「食品による子どもの窒息・誤嚥(ごえん)事故に注意！」

子どもの咀嚼力を見ながら、食べさせる食品を選びましょう。

[問い合わせ先]  
三田市健康増進課  
TEL: 079-559-6155