保健のページ

「食べる」ことについてお伝えします。

ご家庭でも気を配っておられると思いますが、食事中は誤嚥(食べ物や飲み物が気管に誤って入ること)に注意が必要です。

園で気を付けていること、ご家庭で気を付けていただくことなどを紹介します。

【どんなことがリスクになる？？】

・緊張した環境では口腔内が乾くため、飲み込みにくくなる。
・周囲に気を取られると食事への集中が難しくなり、「丸のみ」リスクが高くなる。
・当日の体調(疲れや鼻づまりなど)で、噛める硬さ・大きさ・飲み込む力は変わる。
⇒入園当初や環境の変化、集団での食事、体調などにより、家庭と園では違いがみられることがあります。

【お弁当での注意点】

・年少さん以上のお子さんは、園に持参いただくお弁当のルールは以前にお伝えさせていただいた通りですが、加えて「形や大きさを変える工夫が必要な食材」へご注意ください。

集団で食べる喜びや、いつもと違う雰囲気(園外や遠足など)もあり、いつも家では大丈夫な食形態でも、より注意が必要となります。

・粘着性の高いもの⇒冷めるとよりモチモチになることがあります。
・球体の食材⇒窒息リスクが高いので、４等分にカットがオススメです。
・ゆでたまご⇒唾液を吸収し、飲み込みにくくなります。
・海苔⇒噛みちぎりにくいことがあります。きざみ海苔がオススメです。
・ソーセージ⇒弾力性が高く飲み込みにくいので、縦半分にカットがオススメです。

●お子さんの様子に合わせて、食形態の調整をお願いします。

【食べたら歯磨きをしよう】

歯磨きの開始時期は、歯が生え始めたらスタートです。
まずは口を触られることや、歯ブラシに慣れることを目的に開始します。
※お子さんが歯ブラシを口に咥えたまま歩かないように、ご注意ください。

年少さんくらいからは、「自分で歯磨きできる！」というお子さんも増えてきますが、まだまだ保護者の方の仕上げ磨きが必要な時期です。だんだんと乳歯が抜ける時期になっていきます。
乳歯と永久歯が入り混じった状態になるので、歯を磨くのが難しくなっていきます。特に、年長さんあたりから生え始める六歳臼歯は、歯ブラシが届きにくく磨きにくい歯です。
そして、生え始めの歯はエナメル質が弱いため、虫歯になりやすいのです。
ぜひ、仕上げ磨きをしていただき、お子さんの歯の状態を確認していただくようにお願いします。

参考：日本小児突然死予防医学会：安全実施マニュアル

看護師より