

令和6年4月23日(火)



学校給食でウズラの卵をのどに詰まらせ、小学1年生が死亡するという痛ましい事故がありました。以前もミニトマトやリンゴで同じようなことが起こっています。高齢者が餅を食べて窒息する事故も後を絶ちません。

前出の事故を受け、原因とみられるウズラの卵を献立から外す動きが広まりました。学校給食に関わる方たちの立場からすると、仕方ないことなのかもしれません。報道もこの点に注目したものが多かったように感じます。しかし歯科医師の立場からすると、口いっばいに食べ物を入れないことや、よくかむことといった、のどに詰まらせ

### 窒息事故防止



食事時の正しい姿勢(右)を心掛けたい

ないポイントをもっと周知してほしいと思います。

昔は家族団らんで食卓を囲み、「口いっばいに頬張るのは行儀が悪い」「よくかんで食べなさい」など「口酸っぱく

言われたものでした。昨今は孤食も多くなり、食べ方を教わる機会も減っています。子どもたちも習い事や塾で忙しく、急いで食事をしなければならぬ状況が増えているようです。

県歯科医師会では、「一口につき30回かむ」「カミング30(さんまる)」を推奨しています。よくかむことで口に入れた食べ物が細くなり、唾液とよく混じり、のどに詰まりにくくなります。胃腸の負担も減り、あごの発育も良くなり、きれいな歯並びに導いてくれます。さらに脳を刺激して認知症予防にも役立つと言われています。

食事時の水やお茶の取り方にも注意を。かまずに流し込んでいませんか。椅子の場合は足が床に着いていないと体のバランスが取りにくく、うまくかめません。小さなお子さんは足乗せ台などを使いましょう。あごを引き、背筋を伸ばすよう姿勢も気を付けてあげてください。(鹿児島県歯科医師会情報・対外PR委員 石橋貴樹)

## 適切な量をよくかんで