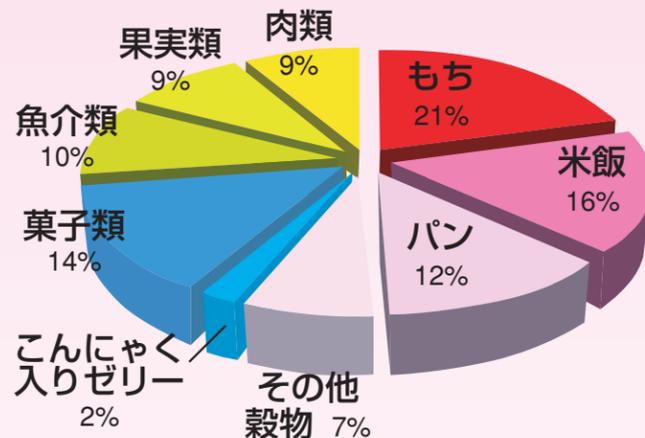


食品による窒息事故を防ごう!

子供や高齢者は
食べる機能が成人よりも低い



窒息の原因食品



平成19年度厚生労働省特別研究
「食品による窒息の現状把握と原因分析」より改変

食べ方を学ぼう



- ・食品の物性の
特徴を知る
- ・安全な食べ方
を知る



- ・一口量を
多くしない
- ・口の奥に
押し込まない



- ・細かく噛み
つぶす
- ・唾液とよく
混ぜる



- ・食べることに
集中する
- ・飲み込んでから
おしゃべりする
- ・食べてる途中で
急に上を向かない

Point

しっかり噛んで食べることは、今すぐできる『**窒息予防**』

- ・一口の量は無理なく食べられる量にしましょう。
- ・食べ物を一口入れたら、いつもより5回多くしっかり噛むようにしましょう。
- ・目標は一口30回噛むことです。
- ・歯のない方は入れ歯をいれてしっかり噛みましょう。
- ・よく噛んで食べることは肥満の解消・予防にもなります。