

あんぜん た かた 安全な食べ方

の ○よくかんでから飲みこむ

よくかむと、魚の骨や果物の種など、食べると危険な物が口の感覚をとおして分かり、取り除くことができます。よくかまないと、丸のみになり、せまい咽頭につまると、窒息事故につながり危険です。パンなどの水分の少ない物は、よくかんで、だ液と十分に混ぜることが大切です。

しせい た ○よい姿勢で食べる

しっかり食べ物をかんで安全に食べるためには、よい姿勢で食べることが大切です。

すいぶん じょうず ○水分を上手にとる

口の中に食べ物が入っている状態で水分をとると、よくかまないまま食べ物を水分と一緒に飲みこんでしまいます。水分は食べ物を飲みこんだ後に飲むことが大切です。

