

あさか訪問通信



はじめよう！
お口の健康リハビリ

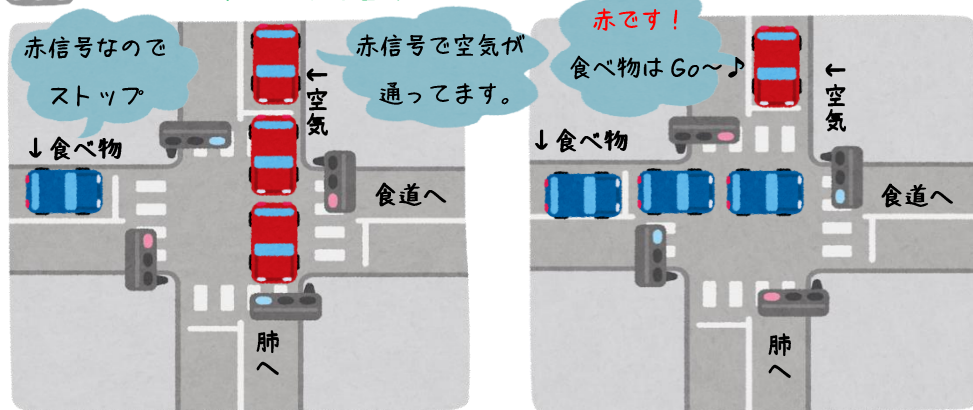


R3.2月号

私達が日常行っている「食べる」という行為は、体のいろんな部分が機能してできる行為です。「食べ物を口に入れてゴックンと飲み込み、食べる」という一連の動きを**摂食・えん下**と言います。

摂食・えん下がスムーズに行われてこそ私達は「食べる」楽しみを味わうことができます。**えん下機能の回復**を目指し、**誤えん性肺炎**を予防しましょう。

喉の空間は交差点



喉の交差点は、信号機や交通整理のタイミングの全てがうまくいかなくては、車はスムーズに流れません。車のスピード**大きさ・形・交通量**も関係します。人間の体も同様、**一口量・食形態・飲み込むスピード**など、ご自身に合った**食形態**を知ることが大切です。

当院では、**摂食えん下（飲み込み）**を専門とする専門医が在籍しています。ご要望の際は、担当歯科医師やスタッフまでお声かけください。また、電話連絡でもお気軽にご相談ください。



むせた時

食事にむせた時、たくさん咳が出て異物を出そうという**自然な防御反応**が出ます。本人にとってとても苦しいことですが、むせた時は落ちついて対処しましょう。



対処法

- ① 食事を中断し、前かがみの姿勢をとり、咳をしてもらいます。
- ② 背中をさすり、落ち着かせます。
- ③ 落ちついてきたら一度大きく口を開き「ハーッ」と強く息を吐き、喉の残量物やの排出を促します。

禁忌

- ・むやみに強く背中や胸を叩いたり、水を飲ませてはいけません
- ・むせた時に食べ物を入てはいけません
(食べ物と残留物があふれて気管に流れ込み誤えんするからです)
- ・うがいもダメです！



めざせ咳の達人！！

咳がうまくできないと、たんや誤えんしかけた唾液や飲食物の排出を困難にします。「せきが上手にできる」ということはとても重要なことです。



深く息を吸って
2秒程息を
しっかりこらえます。



えへんっ 2回咳をし、間をおき、
ゆっくり息を
吸い込みます。



ハフィング法

「ハフィング」というのは、ゆっくり息を吸って、強く速く息を吐き出すことであり、たんを出しやすくする方法です。

- ① 手は腕に巻きつけるように組みます
- ② ゆっくりと息を吸い、通常吸う量、ないし少し多め位の量の息を吸います
- ③ 声出さないようにしながら、一気に「ハッハッハッ」と胸をしぼるように圧迫しながら息を最後までしっかり吐き出します

