

あさか訪問通信



誤嚥しやすい 姿勢や食べ物



R7.9月号

残暑厳しく、まだ暑い日が続いています。皆様お変わりなくお過ごしでしょうか？昔から食材が増える秋は食欲が増すと言われています。「食欲の秋」には科学的にも証明されていて、この時期は日照時間が短くなるため、セロトニンの分泌（脳に存在する神経伝達物質の一つで幸せホルモン）が減っていき、その影響が食欲の増加に繋がります。お口の機能の低下によって、**食べることも飲み込むことが困難**になると生命に危機を招いてしまいます。食べたり飲んだりする働きがどの程度なのか日常の様子から判断し、状態に合ったお食事にかたちを整えましょう。

飲み込む動作に障害がある状態

むせる

喉に
つかえる

咳き込む

時間が
かかる

飲み込み
づらい

痰が出る

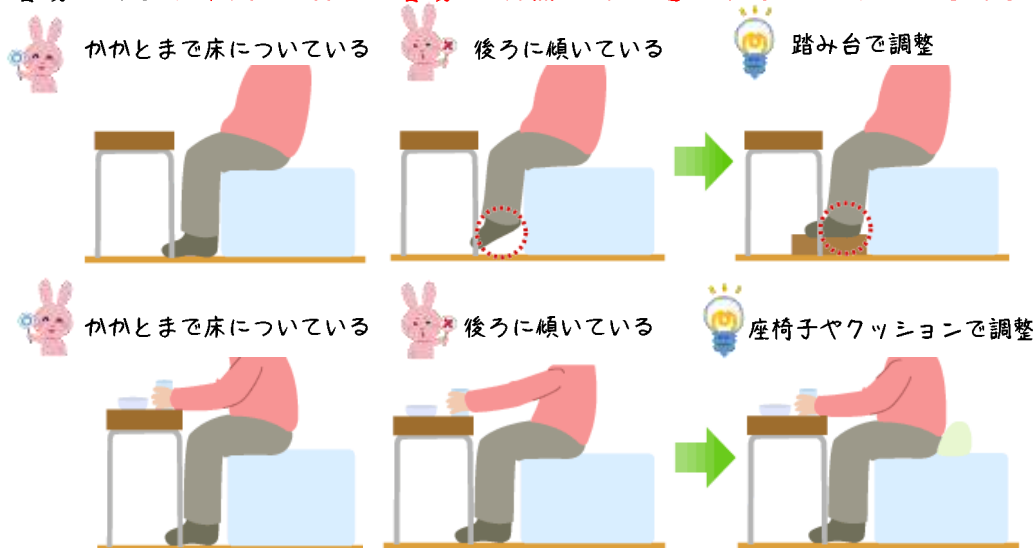
食べ物か
口からこぼれる

食べるのに
時間がかかる



誤嚥を予防する対策(椅子の場合)

誤嚥をしない姿勢とは、足を床で踏ん張ることができ、少し前かがみの姿勢です。**※後ろに傾いた姿勢は誤嚥を引き起こす原因にもなります。**



誤嚥しやすい食べ物



サラサラとした液体



パサパサした食材



口や喉に
くっつきやすい食材



硬くて
噛みきれないもの



食後には歯磨き習慣を

人間にとって口は食べ物を摂取するだけでなく、消化・吸収することで生命維持に必要な栄養素を体内に取り入れる場所です。「**口は命の入り口であり、病気の入り口であってはいけない**」ということです。口の中が汚れていると高齢者にとって誤嚥性肺炎のリスクが高まります。口腔ケアは勿論のこと、食事のアドバイスなども専門の私達にお任せください。生涯いつまでも、お食事を楽しんでいただくためにも訪問歯科を是非ご利用ください。

医療法人 寛友会
浅賀歯科医院