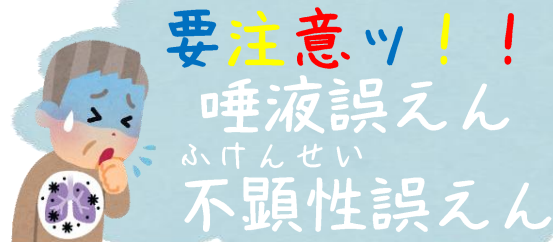


あさか訪問通信



R3. 8月号

唾液による誤えん

就寝している時にいきなりムセたり、咳込んだりしたりして目が覚めた経験がある方いませんか？もしかしたら**唾液誤えん**を起こしている可能性があります。寝ているとき“**仰向けで寝ている人**”は多いのではないのでしょうか？**仰向けで寝ているとお口の中に唾液が貯まっていき、無意識にえん下反射を起こし唾液を飲み込んでいます。**飲み込んだ唾液が**食道ではなく気管**に流れ込むことで**ムセや咳込み**を起こします。寝ているときは無意識のことが多く、唾液が気管に入り込んでも気づかないことがあります。

仰向けではなく横向きで寝ると唾液誤えんを予防できます。体幹の維持が難しい場合は背中にクッションなどを置いて横向きの姿勢を保ちましょう。



不顕性誤えん

病気や加齢に伴う筋力の衰えにより気管の感覚が鈍くなり、ムセずに誤えんすることを“**不顕性誤えん**”と言います。ムセがない為、気づきづらいとても怖い病気です。人によって重症度が異なり、発熱やタンの増加など肺炎の症状が出てから「誤えんしてるのでは？」と気づくケースもあります。飲み込みのことで心配なことなどありましたら専門の歯科医師が在籍しています。お気軽にご相談ください。

むせやすい食事の工夫

★こんな物でむせてませんか？

むせやすい食品	原因	対策
<p>水 お茶 ジュース 味噌汁</p>	サラサラした液体でまとまらない	<ul style="list-style-type: none"> ・トロミをつける ・ゼリー状にする
<p>雑炊 高野豆腐 梨</p>	液体と固形物が混ざっている	<ul style="list-style-type: none"> ・トロミをつける ・ゼリー状にする ・ペースト状にする
<p>ひき肉 かまぼこ みじん切り</p>	パラパラしていてまとまりがない	<ul style="list-style-type: none"> ・トロミをつける ・つなぎを利用する
<p>酢の物 ところてん 柑橘類</p>	酸味が喉を刺激する	<ul style="list-style-type: none"> ・酸味を薄める ・他の食材にまぜる
<p>ラーメン うどん</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・噛みきれない ・つゆがサラサラしている 	<ul style="list-style-type: none"> ・麺は短く切る ・つゆにとろみをつける
<p>焼き芋 ゆで卵 パン類</p>	パサパサしてのどに詰まりやすい	<ul style="list-style-type: none"> ・油脂（バター、生クリーム、マヨネーズ等）を加える ・スープや牛乳に浸す

★山芋や里芋のすりつぶした物やマヨネーズ、セラチン、寒天はつなぎの材料として使うことができます。



手作りマスクを頂いた記念に♪ in 越谷