

## 年末年始食べる機会が増えますね。ゆっくり上手に食べましょう!

今年も残すところ僅かとなりました。一年間ありがとうございました。

コロナに始まり、コロナで終わりそうな一年でした。

食べるためのお口ケアから感染予防のためのお口のケアへとケアの大事さをあらためて感じました。

年末年始は食べる機会が何かと増えるものです。

食べる時にも準備は必要です。少量ずつ、よく噛んで、ゆっくりと飲み込みましょう。

そうすることで、むせたり、詰まらせることも減ります。

何より美味しさをたくさん感じることができますよ。

来る年がみなさまにとって良いお年となるようお祈りいたします。

私たちは、みなさまと一緒に、お口の健康のお手伝いをさせていただきます。

※資料出典(株)大塚製薬工場

### 1 食べる前の確認

しっかりと食べるための準備を整えることで、より安全に食べることができます。

#### 【準備】

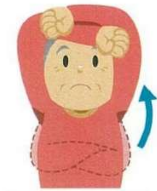
##### ■体操をしましょう

全力で10秒程度口を開け続けるのを数回繰り返してみよう。口の周りの筋肉を刺激することで、食べる力が向上します。簡単な運動で筋肉を刺激できるので、おすすめします。



背もたれに寄りかからない。  
椅子に深く座る。  
両足の裏全体をしっかりと床につける。  
※椅子が高いときは踏み台などを使う。

太ももの裏を伸ばしましょう。椅子に深く座れるようになり、姿勢が安定します。



#### チェック!

- 口内をきれいにしましたか?
- 姿勢は整っていますか?
- 食品は、食べやすい(飲み込みやすい)ですか?
- 食べることに集中できる環境ですか?

#### 【姿勢】

##### 座位

深い呼吸ができるように腹部を圧迫しない。  
肘は、高すぎたり、低すぎたりしない位置で安定させる。  
足をフットレストから外し両足の裏全体をしっかりと床につける。  
※足が床に付かないときは踏み台などを使う。



##### 車いす座位

#### リクライニング位

クッションなどで両足の裏を安定させる。  
あごを引く。



頭部に枕やバスタオルをあて、あごを引かせる。  
上体を30〜60度程度起こす。  
※起こす角度は、個人差があるので医師・歯科医師の指示に従ってください。

事前に医師・歯科医師に相談の上、食事を開始してください。



### 2 食べる時のポイント

食事の始めから終わりまで、安心できるように心がけましょう。また、食べる物が目立つように使う食器の色を工夫しましょう。

#### ■食べる前に

##### チェック!

- 食事することを認識していますか?  
(料理を認識しているか? しっかり覚えているか? を確認)
- 周りに気が散るものはありますか?  
(テレビがついている。服などの模様が見界に入る。など)

覚醒している時間帯が決まっているかも?

美味しそうな匂いに反応するかも?

#### ■食べながら

##### チェック!

- 顎が上がっていませんか?
- 姿勢が崩れていませんか?



#### ■食べ終わってから

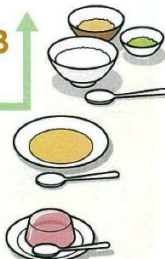
##### チェック!

- 口の中に食事が残っていませんか?

#### ■ステップアップしましょう!

##### 段階的な訓練の流れ(例)

- ミキサー食/粒なしお粥(食事).....ステップ3  
誤嚥や肺炎の兆候が1週間程度なければ、徐々に食事の量を増やしましょう。
- ちろみ水/スープ(飲料).....ステップ2  
朝食または昼食のときに、1日1回のペースで食事をとりましょう。  
(介護者の観察の元、ペースト状の食事でも可能です。)
- ゼリー.....ステップ1  
少量のゼリーなどから始めます。(1日1〜2回を目安)むせ、痰の増加、発熱、がらがら声などがなければステップアップしましょう。



### もしも…

#### ■むせてしまったら…

- 1 前かがみにする。(90度以上)



- 2 呼吸を落ち着かせ、収まるまで待つ。  
※詰まったものが出ないときは、吸引をする。

#### ■のどにつまらせてしまったら…

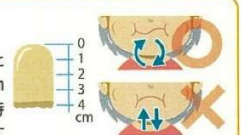
- 1 90度以上、前かがみにして、口の中のものを指で掻き出す。舌を押し下げる。



- 2 肩甲骨の間をたたく。

#### サクサクテスト

咀嚼機能を簡便にチェックする方法として「サクサクテスト」があります。4cm程度のソフト米菓を用い、食べている時の顎が上下だけでなく、下顎が回転するような動きができていれば、うまく咀嚼できていると判断されます。また、顎の動きが良ければ嚥下機能も優れていることが多いようです。  
Tagashira I, Tohara H. et al: Archives of Gerontology and Geriatrics. 2018; 74: 106-111.



訪問歯科診療は各種保険適用です

東京都足立区竹の塚3-5-5  
医療法人社団幸望会 ハーモニー歯科  
電話 03(5851)7640



訪問歯科診療で  
食べられる歯を  
笑えるお口を