

口の中をきれいにして、 しっかりかんで、上手に飲み込む ～「飲み込みにくくなった」と感じることはありませんか?～



皆さんは、「せつしょくえんげしょうがい摂食嚥下障害」という言葉をご存知ですか？

「せつしょくえんげしょうがい摂食嚥下障害」は高齢者に多く見られ、肺炎や窒息の原因となり、身体に重大な影響を与える恐れがあります。

しかし、日常生活で見られる「むせやすい」「飲み込みにくい」といった変化に早めに気づき、適切な対応をすることで、身体への影響を減らすことが可能です。

「年を取ったから」「病気だから」とあきらめず、いつまでも「食べる楽しみ」を持ち続けられるように、このパンフレットで「食べること」「飲み込むこと」の大切な役割や、「せつしょくえんげしょうがい摂食嚥下障害」の知識や予防法などを学びましょう。

1 口のはたらき

口には、「食べること」や「コミュニケーション」という大切な役割があります。

これらは、「口の中の清潔を保つこと」と合わせて行うことで、その役割が発揮されます。

食べること

- 噛むことで栄養を取り、体力を保つ
- 食べ物の色や形、香り、舌触り、味を感じ、「食べる楽しみ」を得る



コミュニケーション

- 会話をすることで、交流が増える
- 交流が増えることで、活動量が増え、体力がつく



口の中の清潔を保つこと

- 食後に口の中をきれいにする事でむし歯、歯周病、口臭、肺炎を防ぐ
- 口臭を防ぐことで、会話を楽しむことができる



ご存知ですか？噛むことは全身の健康づくり

～キーワードは、「^{ひみこ}卑弥呼の歯がいーぜ」～

【ひ】肥満予防

よく噛んで食べると脳にある満腹中枢が働いて食べ過ぎを防ぐことができます。

【み】味覚の発達

よく噛んで味わうことにより、食べ物の味がよくわかります。

【こ】言葉の発達

口の周りの筋肉をよく使うため、表情が豊かになり、口をしっかり開けて話すときれいな発音ができます。

【の】脳の発達

顎の開閉により、脳に酸素と栄養を送り、脳細胞の働きが活性化することで、認知症の予防に役立ちます。

【は】歯の病気の防止

よく噛むとだ液がたくさん出て、口の中を清潔に保つ力が働き、むし歯や歯周病にかかりにくくなります。

【が】がんの予防

だ液中の酵素には、がんを予防するはたらきがあるとされています。

【い】胃腸の働きを促進

よく噛むことで消化酵素がたくさん出て消化を助けます。

【ぜ】全身の体力向上

歯を食いしばることで力がわきます。

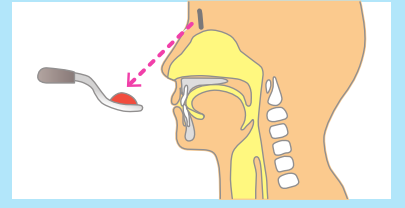
2 摂食嚥下とは「噛む」「送り込む」「飲み込む」という一連の動作

摂食



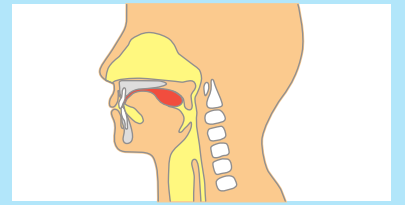
食べる準備

- 食べ物の色や形、香り確かめ、食べる準備をします。



食べ物を口の中へ取り込む

- 食べ物を歯で噛み砕いたり、すりつぶしたりします。「咀嚼」といいます。
- 細くなった食べ物を、舌を使ってだ液と合わせてまとめます。

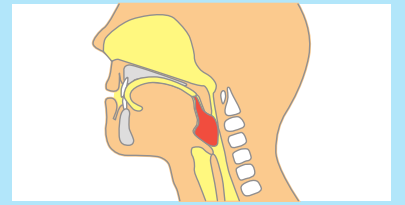


嚥下



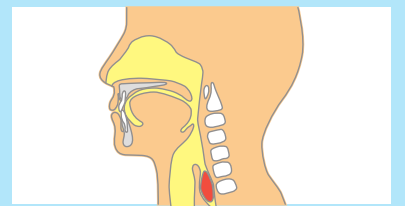
食べ物をのどへ送る

- 口の中でまとめた食べ物をのどへ送ります。



食べ物を飲み込む

- 食べ物を食道から胃へ送ります。



高齢者にはとても怖い — 誤嚥 —



- 飲み込む時に、何らかの問題が起こり、食べ物やだ液が気管に入り込んでしまうことを誤嚥といいます。
- 口の中の細菌が、だ液とともに気管へ入り込むことで、肺炎（誤嚥性肺炎）の原因になることもあります。










このように、口は「食べること」「コミュニケーション」といったはたらきのほか、しっかりと噛むことが全身の健康につながるなど、日常生活に欠かすことのできない重要な役割を担っています。そして、「口のはたらきを保つこと」と「摂食嚥下が正しくできること」には、大変密接な関わりがあります。そのため、「摂食嚥下障害」(*)があると、食事が楽しめない、活動量が減るなど、日常生活の質の低下にもつながりかねません。

⇒ 次ページの**摂食嚥下障害チェックシート**で確認してみましょう!

※「摂食嚥下障害」とは、「咀嚼できない」「誤嚥をする」など、「食べる」や「飲み込む」のはたらきに異常が起こることをいいます。

こんな症状はありませんか?「摂食嚥下障害チェックシート」

症状が1つでもあったら、摂食嚥下障害を疑ってみましょう

	<input type="checkbox"/> 食事中にむせることがある
	<input type="checkbox"/> だ液が口の中にたまる
	<input type="checkbox"/> 飲み込むのに苦労することがある
	<input type="checkbox"/> 硬いものが噛みにくくなった
	<input type="checkbox"/> 舌に白い苔のようなもの(舌苔 ^{ぜつたい})が付いている
	<input type="checkbox"/> 声が変わった(がらがら声や鼻に抜ける声)
	<input type="checkbox"/> よく咳 ^{せき} をする
	<input type="checkbox"/> 食事を残すことが多い(食べる量が減った)
	<input type="checkbox"/> 体重が減った



— チェック項目の解説 —

① 食事中にむせることがある

食べ物が気管に入りそうになるとむせが生じます。「むせる」ことは摂食嚥下障害せつしょくえんげしょうがいを疑う最も重要なサインです。

② だ液が口の中にたまる

食事のとき以外に出ただ液は口の中にたまり、ある程度の量になると飲み込まれます。飲み込みに問題がある場合は、口の中にだ液がたまっています。

③ 飲み込むのに苦労することがある

これまで特に意識せずに飲み込めていたものが、飲み込みにくいと感じるようになったら、摂食嚥下障害せつしょくえんげしょうがいが疑われます。

④ 硬いものが噛みにくくなった

硬いものが噛みにくくなった場合は、注意が必要です。

⑤ 舌に白い苔ぜったいのようなもの(舌苔)が付いている

舌苔ぜったいは、口の中の汚れや微生物によって生じます。嚙んだり飲み込んだりする時の舌の動きが低下したり、だ液の量が減ると付きやすくなります。

⑥ 声が変わった(がらがら声や鼻に抜ける声)

痰たんがからんだようながらら声になった場合には、のどにうまく飲み込むことができなかった食べ物やだ液がたまっていることがあります。

⑦ よく咳せきをする

うまく飲み込めなかった食べ物のカスが残っていて、食後しばらくしてから気管に落ち込むことで、咳せきが出ることがあります。

⑧ 食事を残すことが多い(食べる量が減った)

うまく食べることができなくなると、食べられるものが制限され、食事を残しがちになります。また、食事時間が長くなるようになります。

⑨ 体重が減った

うまく食べることができなくなり、食事を残しがちになると、必要なエネルギーや栄養を摂ることができず、やせてくるということがあります。

1 食べる前の準備体操 (嚥下体操)

口や顔、首の筋肉を動かすことで、「嚥む」「飲み込む」の準備を整えます。



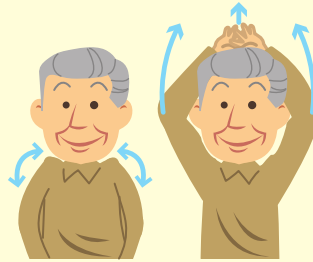
① 深呼吸

おなかに手を当てて、鼻から息を吸って、ゆっくり口から吐きます。



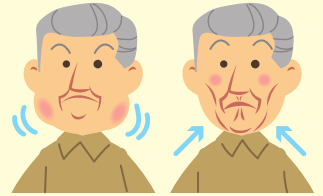
② 首の運動

首をゆっくり回したり、前後に倒したりします。



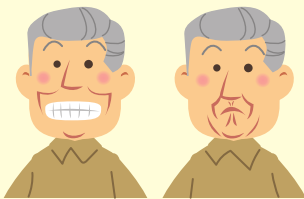
③ 肩の運動

肩をゆっくり上げて、ストンと下ろします。両手を上げ背伸びをします。



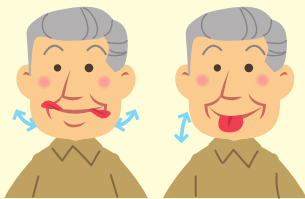
④ 頬の運動

頬を膨らませたり、へこませたりします。



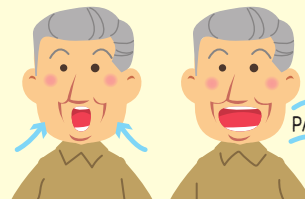
⑤ 唇の運動

唇を「イー」と引いたり、「ウー」とすぼめたりします。



⑥ 舌の運動

舌を左右に動かしたり、前後に出したり引いたりします。



⑦ 発音練習

「パタカラ」や「パパパ」「タタタ」を繰り返します。



⑧ 深呼吸

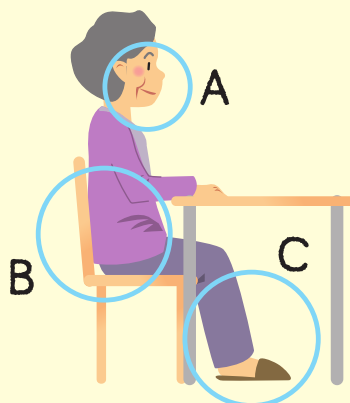
おなかに手を当てて、鼻から息を吸って、ゆっくり口から吐きます。

2 食べる時の姿勢

食事の姿勢を正しくすることで、誤嚥を防ぎ、飲み込みがしやすくなります。

食事姿勢の基本

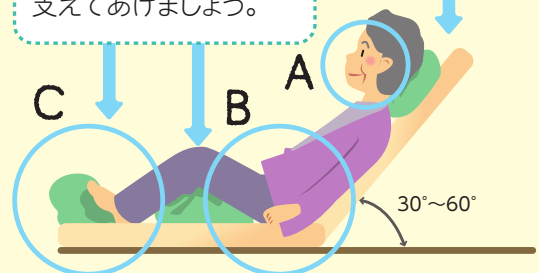
- A: あごをひく (軽いうなずき)
- B: なるべく背筋を伸ばす
- C: 足の裏をつける



椅子の場合

クッションや枕で脚の付け根から足の裏全体を支えてあげましょう。

クッションや枕で頭を支えてあげましょう。



ベッドの場合

(椅子に座ることが難しい場合)

3 口腔のケア

口の中をきれいにするすることで、むし歯や歯周病、肺炎などの原因になる細菌の増加を防ぎます。また、口の中の汚れや微生物によって生じる舌苔ぜったいを取り除くことは、口臭の予防につながります。



ぶくぶくうがいはできますか？

できる

できない

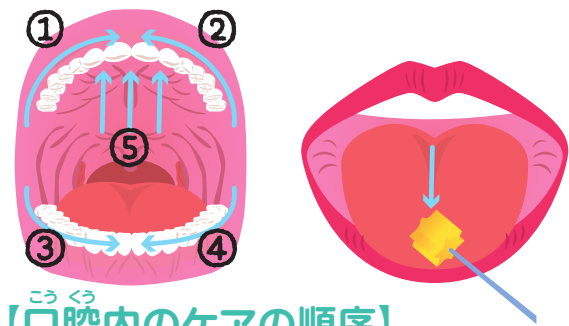
①(入れ歯を使っている場合)入れ歯を外します。

②歯肉や頬の内側に付いた食べかすや舌苔ぜったいなどを取り除きます。



【ケアグッズの使い方】

口腔ケア用ウェットティッシュは、指に巻いてお口の中をふき取ります。
スポンジブラシは水につけ、よく絞ってからお口の中をふき取ります。



【口腔内のケアの順序】

歯肉→上あごの順(①～⑤の順番)できれいにします。
舌苔ぜったいは、舌の中央から手前に、やさしくかき出します。

③歯をみがき、歯垢を取り除きます。

ぶくぶくうがいをします。

口腔ケア用ウェットティッシュやスポンジブラシでふき取ります。

保湿について



汚れがたまりやすい方や乾燥が気になる方は、口腔専用の保湿剤をケアの前後にお使いになると良いでしょう。

入れ歯のお手入れ

①汚れを流水で洗い流します。
②歯ブラシで全体をこすります。
③入れ歯の洗浄剤を上手に使いましょう。



— お口のことでお困りの時はご相談を —

お口に関することでお困りの時は、下記へお問い合わせください。



一般社団法人宇都宮市歯科医師会 ☎028-625-6060
(受付:月～金 9:00～17:00 ※土・日・祝日は休み)

- 詳しい検査が必要と思われる場合は、専門の医療機関をご案内します。
- 病気などで歯科医院へ通院ができない方には、訪問歯科診療(※)を行う歯科医院をご案内します。

※訪問歯科診療とは、歯科医院に通院することが困難な方の自宅や施設へ歯科医師が直接伺い、歯科診療を行うものです。(歯科医院での治療と同様の処置ができない場合があります。)

宇都宮市在宅療養パンフレット
(摂食嚥下編)

口の中をきれいにして、
しっかりかんで、上手に飲み込む
～「飲み込みにくくなった」と感じることはありませんか?～



作成

宇都宮市地域療養支援体制検討会議
地域リハビリテーション検討部会

【構成団体】

宇都宮市医師会、宇都宮市歯科医師会、宇都宮市薬剤師会、
栃木県看護協会、宇都宮市歯科衛生士会

発行

事務局:宇都宮市 保健福祉部 高齢福祉課 地域包括ケア推進室
〒320-8540 栃木県宇都宮市旭1丁目1番5号
TEL 028-632-5328 FAX 028-632-3040

発行年月 2017年12月