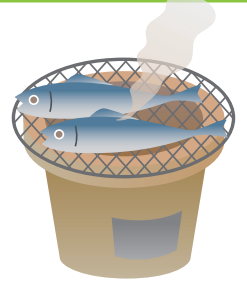


栄養だより

えんげ こうくう 嚥下・口腔ケアについて

食べ物を嚥むことを「咀嚼（そしゃく）」、口の中の食べ物を飲み下すことを「嚥下（えんげ）」といいます。

高齢になると、虫歯や歯周病の進行により歯を失ったり、咀嚼・嚥下に必要な筋力や唾液が減少する、味覚が低下するなど、様々な理由から嚥下機能の低下が起こりやすくなります。

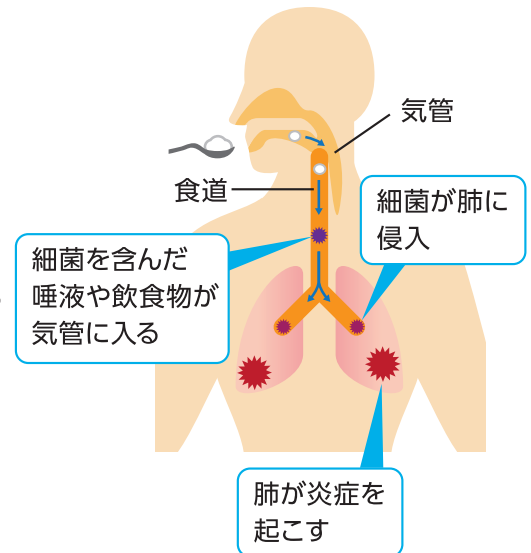


誤嚥性肺炎

口から、のど、食道を通過して胃に至るまで普段何気なく行っている「飲み込む = 嚥下」という行為は実はとても繊細な一連の動作です。この過程のどこかに問題が生じて、うまく飲み込めない状態を嚥下障害といい、誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）を起こしやすくなります。

誤嚥性肺炎とは、飲食物や唾液が食道ではなく、気管を通過して肺に入り、炎症を起こしてしまう病気のことです。

予防策としては誤嚥を生じにくくすることも大切ですが、たとえ誤嚥しても肺炎にならないように口の中の細菌を取り除いて清潔にしておく、つまり口腔ケアを行うことが重要です。

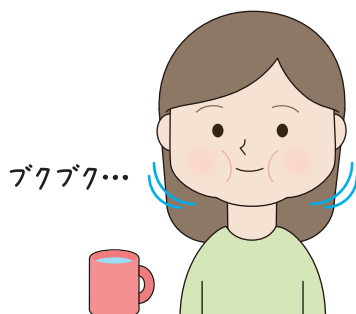


口腔ケア

口腔ケアには大きく分けて2種類あり、両方行うことが大切です。

●器質的口腔ケア（口腔内を清潔に保ち、誤嚥性肺炎の予防に繋げる）

食事後のうがい、歯磨きが基本となり、義歯・口腔粘膜・舌の清掃も重要です。口腔ケアを行う前に口腔内が乾燥していたら、清掃道具で粘膜を傷つけてしまうこともあります。また、こびりついた汚れが剥がしにくくなっていますので清掃前にぶくぶくうがいを行いましょう。

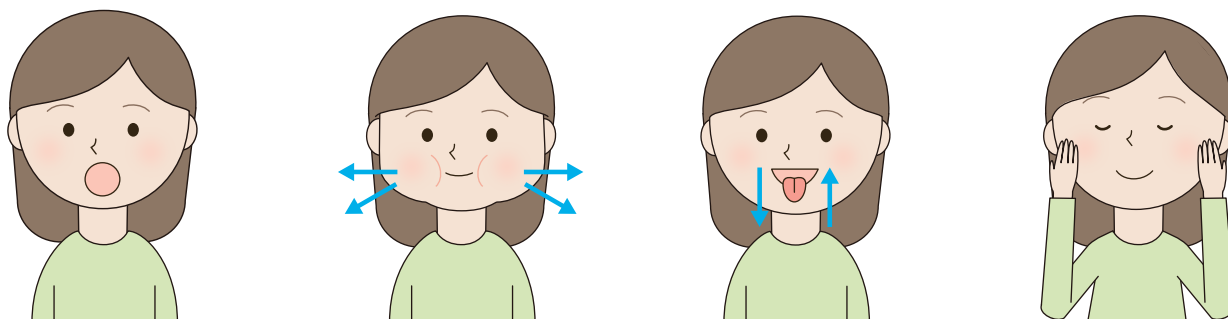


口腔ケア用品は歯が一本でも残っていれば歯には歯ブラシを使用しましょう。歯と歯の間を掃除するには歯間ブラシ、粘膜にはやわらかい歯ブラシやスポンジブラシ・拭き取りタイプの口腔ケア用ウエットティッシュ、舌にはガーゼや舌ブラシなどもあります。用途に合わせて使い分けましょう。

定期的な歯科検診を受け、口腔内衛生状態を確認しケア方法の指導を受けることをお勧めします。

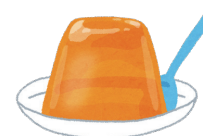


- 機能的口腔ケア（口周りの筋肉や舌を動かすことで口腔機能（飲み込む力）の低下を防ぐ）
口腔内や口周りのマッサージ、飲み込む力を鍛える嚥下体操があります。
口の開閉、頬を膨らませる、舌の出し入れ、耳下腺（左右の耳の前方）・動きにくい部位のマッサージなど、毎食後の歯磨きの前後にしてみましょう。



サラサラした液体は早いスピードでのどへ落ちていきムセや誤嚥の原因に。おやつや水分補給にアガーを使ったお茶ゼリーはいかがですか？

アガーとは海藻を主原料としたゼリーの素です。ゼリーの素にはゼラチンや寒天がよく使用されますが、アガーはゼラチンと寒天の中間のようななめらかでソフトな食感、常温でも溶けず、水分が分離しにくいことがポイントです。また、無味無臭でどんな素材でも風味の邪魔になりません。



おすすめレシピ お茶ゼリー

材料(1人分)

お茶(今回はほうじ茶を使用).....150ml
アガー.....3g
(アガーの適量は商品によって異なるため、表示をご確認ください)

作り方

- ①80℃以上のお茶にアガーを加えて1～2分かき混ぜて溶かす
- ②器に入れて冷蔵庫で冷やし固める



栄養量(1人分)：エネルギー 10kcal / たんぱく質 0g / 脂質 0g / 炭水化物 2.9g / 食塩相当量 0.03g