

ベタベタと粘りの強いもの

NG!

嚥下障害の人に向かない食べ物



だんご、餅など

水分が少なく
パサパサしたもの

パン、カステラ、高野豆腐など



酸味の強いもの

酢の物、夏みかんなど



口の中やのどに
貼りつきやすいもの



わかめ、海苔、
最中の皮など

の中で咀嚼し、小さくする段階、
②舌を使って、食べ物の塊をのど
の方へと送り出す段階、③食べた
物がのどを通過する段階、④食道
が動いて食べ物や胃に運ぶ段階
の、4段階を通過します。例えば①
の段階で、歯が悪いというトラブ
ルがあると、食べ物を飲み込みや
すい大きさに咀嚼できないという
問題が起こります。その場合は、
歯を治すことが嚥下障害を治す近
道になります。このように、症状
や原因によって治療方法が異なり
ますので、きちんと検査を受け、
どの段階でどんな障害が起きてい
るかを知っておきましょう。

3 食事の工夫と口腔ケア
病院では、問題の起きている部
分を治療したり、訓練によって各
器官の機能を回復させていたり
します。一時的に口からの食物摂
取を控えたり、のどの手術が検討
される場合もあります。
また、嚥下障害で特に気をつけ
なければならぬのは口の中を清
潔に保つことです。口の中がきれ
いでないと、誤嚥を起こした時に
細菌が体の中に入りやすく、重症
の肺炎などを起こしてしまうこと
もあるからです。丁寧な歯磨きや

こまめなうがいや習慣づけ、入れ
歯の手入れもきちんと行います。
介護が必要な人も、リハビリの意
味を兼ねてできるだけ自分で歯磨
きを。うまくうがいできない時は、
水を少量にして少しずつ行っ
てみます。
また食事の工夫も大切な要素で
す(上図参照)。ご質問の方は食
べ物をできるだけ小さくきざんで
もらっているとのことですが、食
べ物が小さすぎると口の中でまと
まりにくく、かえって嚥下障害の
原因になることもあります。一度
医療機関で相談し、食事の形態を
指導してもらおうとよいでしょう。