



## ベタベタと粘りの強いもの

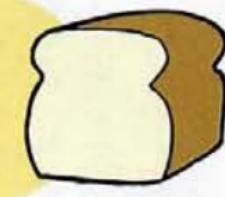
- ・嚥下障害の人には向かない食べ物

## 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

の内で咀嚼し、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を胃に運ぶ段階の、4段階を通ります。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つておきましょう。

**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ったりします。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ないのは口の中を清潔に保つことです。口の中がきれいなままにならなければなりません（上図参照）。ご質問の方は食べ物をできるだけ小さくぎさ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もとまりにくく、かえつて嚥下障害の原因になることもあります。一度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があります。丁寧な歯磨きや

こまめなうがいを習慣づけ、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。うまくうがいができる時も、水を少量にして少しずつ行つます。

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ぎさんで

べ物ができるだけ小さくぎさんで

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もと

まりにくく、かえつ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うとよいでしょう。