

## おいしく食べるための工夫 —食事調理形態—

### 普通食

家族と一緒においしくいただきます。



### 刻み食

調理した後、刻みましょう。



かむことができない人には刻み食が適しています。しかし、飲み込む機能が弱っている人には適しませんので注意しましょう。かむ力が弱くなっている場合にはスライスした方がよいでしょう。

### ミキサー食

おいしいミキサー食は、一品ずつミキサーにかけるのがコツ。



飲み込めなかったり、むせたりする場合には、ミキサーにかけて均一にしましょう。できあがりかゆるい時は、少しかたくり粉・増粘剤などでトロミをつけましょう。

### ゼラチン食

お茶・みそ汁・果汁なども、ゼリーに。



ミキサー食でもむせたり、食べにくい場合には、ミキサーにかけたものにゼラチンを加えて（1.6%の濃度）固めたゼラチン食が適しています。花型カップなどに入れて、楽しく食べましょう。

#### 食べやすいもの

イモ類、かぼちゃ、とうふ、とろろ、卵料理、ゼリー、ヨーグルトなど

#### 食べにくいもの

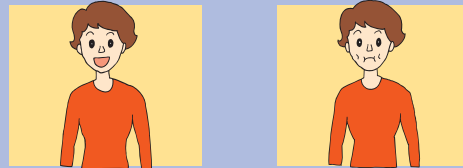
クッキー、クラッカー、おから、油揚げ、トマト、のり、こんにゃく、もち、てんぷら、ナッツ類、とうもろこしなど

#### 薬に気をつけて

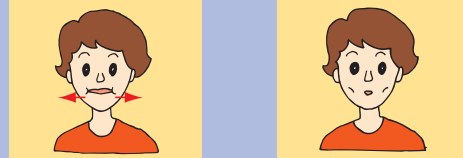
- 飲む時間を守る
- つぶしてよいものは小さくくだいて
- 食事に混ぜない
- お茶ゼリーなどでくんで

## お口のリハビリ体操 (食べる前に行う)

### 口の体操

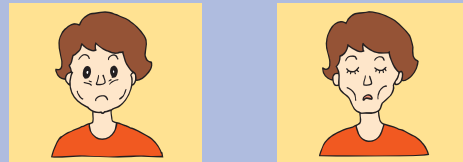


大きく口を開ける。“しっかりかむ”をくり返す。



口をすぼめたり、横に引き締めたりする。

### ほおの体操



ほおをふくらませたり、すぼめたりする。

### 舌の体操



舌をへーと出す。

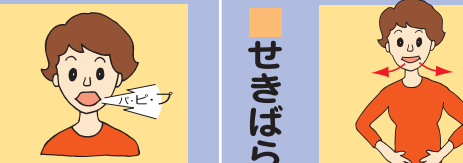
舌のどの奥の方へ引く。



口の両角をなめる。

鼻の下とあごの先をなめるようにする。

### 発音練習



パ・ピ・ブ・ペ・ポ  
タ・カ・ラをくり返し言う。

### せきばらい



おなかを押さえて  
エヘンとせきをする。

# 楽しく安全に 食べるために



—ご相談・お問い合わせ・訪問口腔ケアお申込み先—

## 社団法人 広島県歯科医師会

〒730-0043 広島市中区富士見町11-9

TEL (082) 241-5525

FAX (082) 246-0389

http://www.hpda.or.jp

E-mail info@hpda.or.jp

## 食べる・飲む・体のしくみ

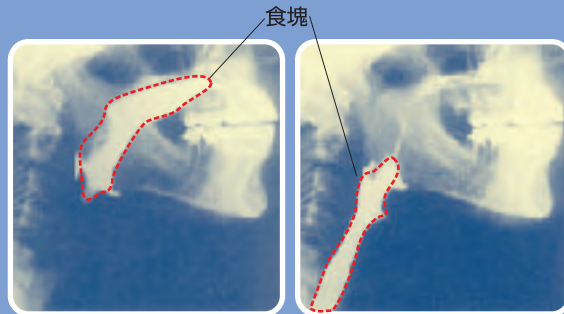
- ①口に運び、取り込む。  
(準備)



- ②よくかんで(咀嚼)、  
かたまり(食塊)をつくる。  
\*だ液は**つなぎ**役!

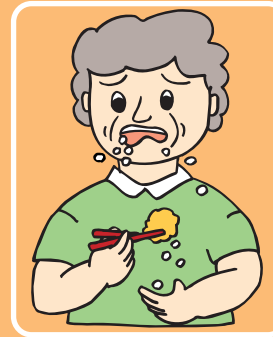


- ③飲み込む(嚥下)。  
ほんの少し(1秒以内)息を止めている間に  
かたまり(食塊)は食道へ…。



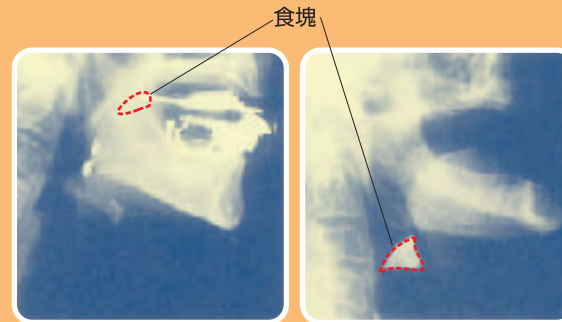
## 食べ方・飲み込み方が変わる

- ①手・口のマヒにより、  
口の中へ取り込めない。



- ②入れ歯が合わない。  
口がマヒしているため、●かめない●口の中  
に残る●口からこぼれる

- ③口～のどのマヒにより、  
食塊がばらける のどの奥にたまる



### 嚥下障害とは

飲み込みに問題のある状態を、嚥下(えんげ)障害といいます。嚥下(えんげ)障害は、単にうまく飲み込めないだけでなく、多くの問題を引き起こす原因になります。

## 嚥下(えんげ)障害の問題点

- 誤嚥(ごえん)性肺炎  
だ液や飲食物が肺の中に入ると、肺炎を引き起こします。
- 脱水  
人間の体には水分が必要です。水は体の中のゴミを出す役目もしています。水分が足りないと、体がうまく働きません。
- 栄養不良  
人間の体は、栄養をとることによって働くことができます。栄養状態が悪いと、歩くこともできなくなります。

《窒息》大きなかたまりのまま飲み込むと、のどのところに詰まり、息ができず大変な事故につながります。おもちの丸飲みは、特に危険です。

