

## 咀嚼・嚥下とお食事のポイント

## 目次

- 咀嚼と嚥下について
- 誤嚥しにくいもの、誤嚥しやすいもの
- 食事介助のポイント

## 咀嚼（そしゃく）とは？

### • 咀嚼

口に入ってきた食べ物を噛む事により粉碎する動作。

### • 咀嚼困難・咀嚼不良

噛む事がうまくできない。

### 原因

筋力の衰え、歯が抜ける、入れ歯の不適合



## 嚥下（えんげ）とは？

### • 嚥下

口に入ってきた食べ物が反射によって食道に入り、胃に送り込まれるまでの一連の運動。

### • 嚥下障害（嚥下困難）

嚥下運動が障害され、食べ物・水分が肺や気管に入り込む。

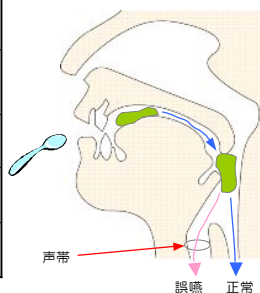
### 原因

老化、認知症、脳梗塞など病気の後遺症。



## 嚥下の動態

①先行期	食べ物が口に入る前の段階。見た目や匂いなどで食べ物を認識する時期。
②口腔準備期（咀嚼期）	食物を口腔内で処理して、必要なら咀嚼して飲み込みやすい物性に変える時期。
③口腔期	舌を使って食物を後方に送り込む時期。（食塊を形成）
④咽頭期	嚥下反射が誘発されてから食塊が咽頭を通過するまで。
食道期	食道の蠕動運動によって食塊を胃に送りこむまで。



## 嚥下障害の問題

食べる楽しみの障害

低栄養・脱水

死

Stay Healthy & Smile SARAYA

### 嚥下障害の危険性

喉につかえる      むせる

↓

飲み込めていない → 気管に入る

誤嚥

Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

### 誤嚥の危険性

誤嚥性肺炎      窒息

誤嚥しにくいように食べ物の形態を変える

||


嚥下障害食（嚥下食）

Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

### 誤嚥しにくい物と誤嚥しやすい物

～食べやすくするための工夫～




Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

### 誤嚥しにくい食品

柔らか・なめらか  
のどごしがよい



Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

### 誤嚥しやすい食品

栄養不足

脱水

繊維が硬い      液体と固体が混在するもの

ごぼうだけのこたこイカ      餅団子      カステラ



Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

### 悪循環

栄養不足

機能低下

誤嚥しにくくする工夫をしましょう



Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

## ～誤嚥しにくくするための工夫～

- ・ゼリー状にまとめる
- ・とろみをつける

## ゼリー状にまとめる食品

種類	特徴
寒天	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 室温で固まり、温度管理が容易。</li> <li>○ べたつきが少ない。</li> <li>× 口の中でばらけやすく、食塊形成が難しい。</li> <li>× まとまりにくい。</li> </ul>
ゼラチン	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 柔らかく滑らかで、食塊が形成しやすい。</li> <li>○ まとまりやすい。</li> <li>× 室温では固まらない。温度管理が難しい。</li> <li>× べたつき、口の中で溶け出してしまう。</li> </ul>

### ★ゼリー調整食品★

寒天のべたつきの少なさと、ゼラチンのまとまりの良さを合わせもつ。温かくしてもゼリー状を保てるのが一番の特長。お料理の幅を広げることができます。

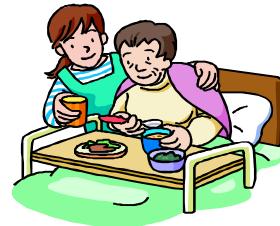
## とろみをつけるための食品

種類	特徴
片栗粉	ジャガイモの澱粉が多く使われる。必ず煮たてることが必要。時間の経過や温度変化により水化する。また、 <b>唾液により分解</b> される。
葛粉	片栗粉と比較するとやや割高であるが、優れたトロミがつく。片栗粉と同様に加熱・ <b>唾液により分解</b> される。
コーンスターチ	とうもろこし澱粉。片栗粉と同じように加熱が必要。
小麦粉	小麦を製粉したもの。シチューやグラタンのとろみ。

**とろみ剤** でんぷんや増粘多糖類でできている。粉末、液状のものがある。温度に関係なく混ぜるだけでとろみがつけられる。加熱は不要。増粘多糖類のものは唾液による影響がない。

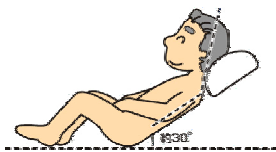


## ～食事介助のポイント～



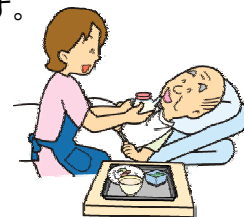
### ① 安全な姿勢

- ・体を横向きにして頭を少し高くし、あごを軽く引くと飲み込みやすくなります。



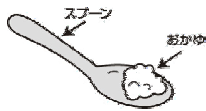
### ② 口の中をうるおす

- ・食べ物を口に入れる前にお茶や水などで口の中をうるおし、また、スプーンも湿らせておきます。



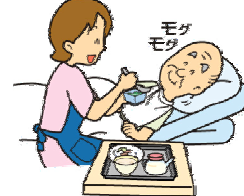
### ③ 一口分の量

- 口の中に入れる量は食べやすい大きさにして少し少なめにします。



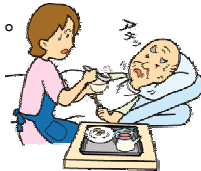
### ④ お年寄りのペースに合わせる

- お年寄りは噛む力が弱く、唾液の分泌が少ないので食べるペースが遅くなります。急がせず、お年寄りのペースに合わせてみましょう。



### ⑤ 食べ物の温度

- かむことによって食べ物の温度が下がりますが、咀嚼・嚥下困難な場合、温度が高すぎるとやけどをしてしまいます。特にお粥や汁物には気をつけて口の中に運びましょう。



～喉に詰まらせてしまったら～

### 応急処置をしましょう

- 指で異物を除去する
- 背部叩打法
- 用手圧迫法
- 吸引(どうしても取れない緊急の場合は掃除機で吸引します。)

誤嚥してしまった時、  
すぐに対処できるように  
かかりつけの病院を  
あらかじめ把握しておきましょう。

### 最後に

食べること＝楽しむこと  
お食事の香り・色合いを大切に  
食べる人の気持ちを大切に



## 参考資料

- ◆ 嚥下障害食のつくりかた  
日本医療企画
- ◆ 口から食べる 嚥下障害Q&A  
中央法規
- ◆ 嚥下障害ポケットマニュアル第2版  
医歯薬出版株式会社
- ◆ 在宅介護における食生活改善の手引き  
サラヤ株式会社