

歯っぴらいらひ2024年6月号

あたらし歯科医院

歯科衛生士

栩木 誠子

皆さまゴールデンウィークもあけ、日常の生活が戻り毎日お仕事や学校、家事育児にと生活をおくられていると思います。

多い方では今年は10連休のお休みで旅行や帰省など楽しまれた方も多いかと思ひます。

コロナ禍の中では出来なかつた旅行も、落ち着きを見せた今こそ楽しんでおられる方も多いですね。

マスクも外して思い切り楽しみたいですね。

6月は梅雨の時期でありジメジメと気持ちの良い天気ではありませんが、雨の日ならでは楽しんでみてはいかがですか？

私は長靴を買いました。雨の日はバシャバシャ勢いよく水たまりを歩いてみたりして、楽しんでいます。中々大人になってから子供の時のように水たまりをわざと歩いてみたりすることをしていなかったのととてもワクワクして雨の日が楽しいです。

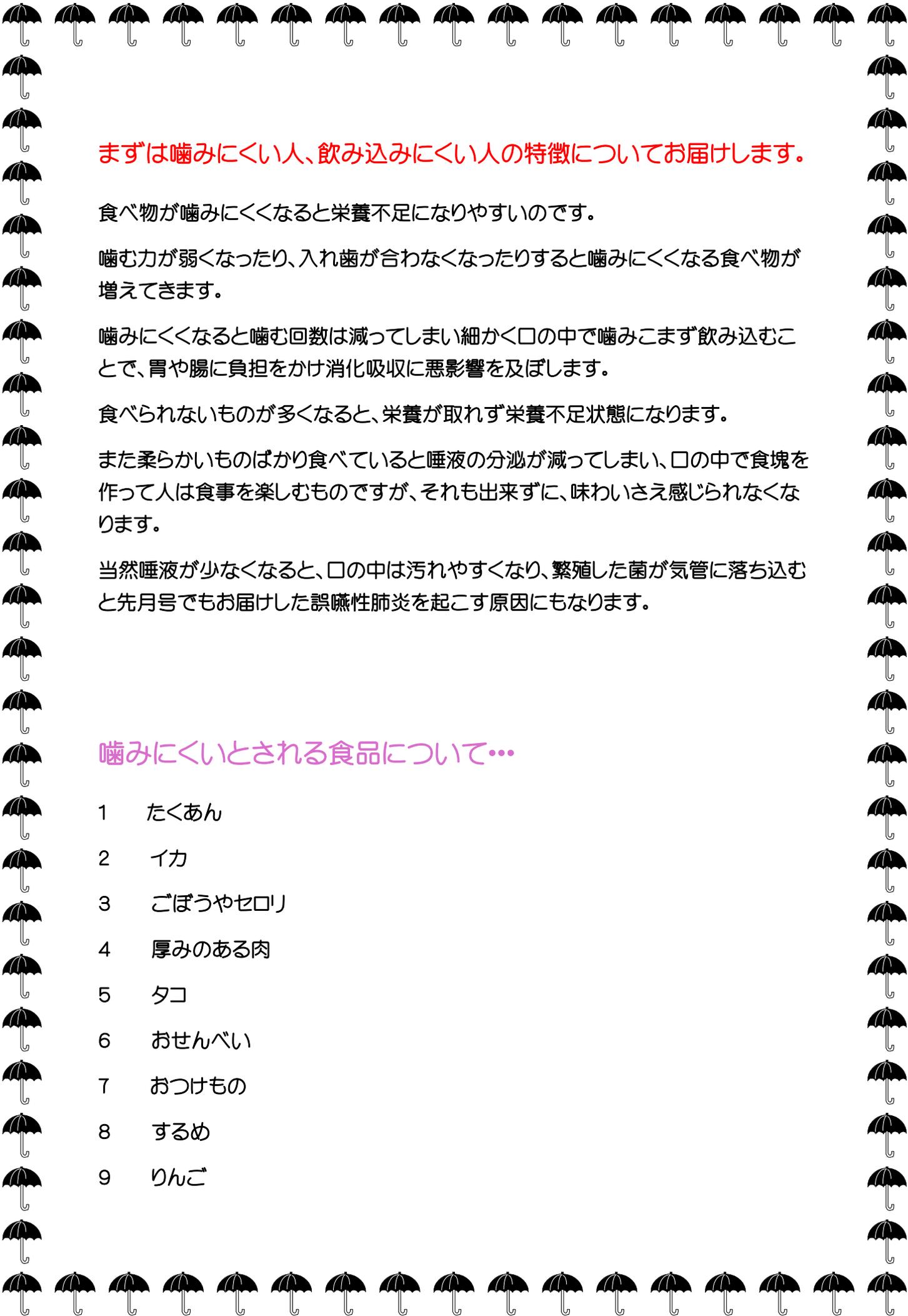
また紫陽花などの色の变化を楽しむことも楽しいですね。

この時期ならではの季節を楽しんでみてください。

今月の歯っぴらいらひは先月号でお届けしたように、飲み込みやすい食事の工夫や噛みやすい食事の工夫について沢山お伝えします。

高齢者の方はもちろんの事飲み込みに問題のある方はしっかりと読みいただき美味しく楽しく食事をとっていただけたら幸いです。





まずは噛みにくい人、飲み込みにくい人の特徴についてお届けします。

食べ物が噛みにくくなると栄養不足になりやすいのです。

噛む力が弱くなったり、入れ歯が合わなくなったりすると噛みにくくなる食べ物が増えてきます。

噛みにくくなると噛む回数は減ってしまい細かく口の中で噛みこまず飲み込むことで、胃や腸に負担をかけ消化吸収に悪影響を及ぼします。

食べられないものが増えると、栄養が取れず栄養不足状態になります。

また柔らかいものばかり食べていると唾液の分泌が減ってしまい、口の中で食塊を作って人は食事を楽しむものですが、それも出来ずに、味わいさえ感じられなくなります。

当然唾液が少なくなると、口の中は汚れやすくなり、繁殖した菌が気管に落ち込むと先月号でもお届けした誤嚥性肺炎を起こす原因にもなります。

噛みにくいとされる食品について…

- 1 たくあん
- 2 イカ
- 3 ごぼうやセロリ
- 4 厚みのある肉
- 5 タコ
- 6 おせんべい
- 7 おつけもの
- 8 するめ
- 9 りんご

10 こんにゃく

11 葉物野菜

12 パサパサした魚

食事中にむせたりせき込む人は注意しましょう。

食べ物が咽喉や気管に入りそうになるとむせが起こります。むせは飲み込みにくくなっているサインです。見逃さないで…

食べ物が上手に飲み込みが出来ないと、食べ物が喉に残ってしまい、食後気管に落ち込んで咳が出ることがあります。

自分の唾でむせることもあります。気をつけて…

こんな時には気をつけて…

書記事中にむせたりせき込んだりすることがある。

飲み込んだ後口の中に食べ物が残ってしまう。

口の中に唾がたまる。

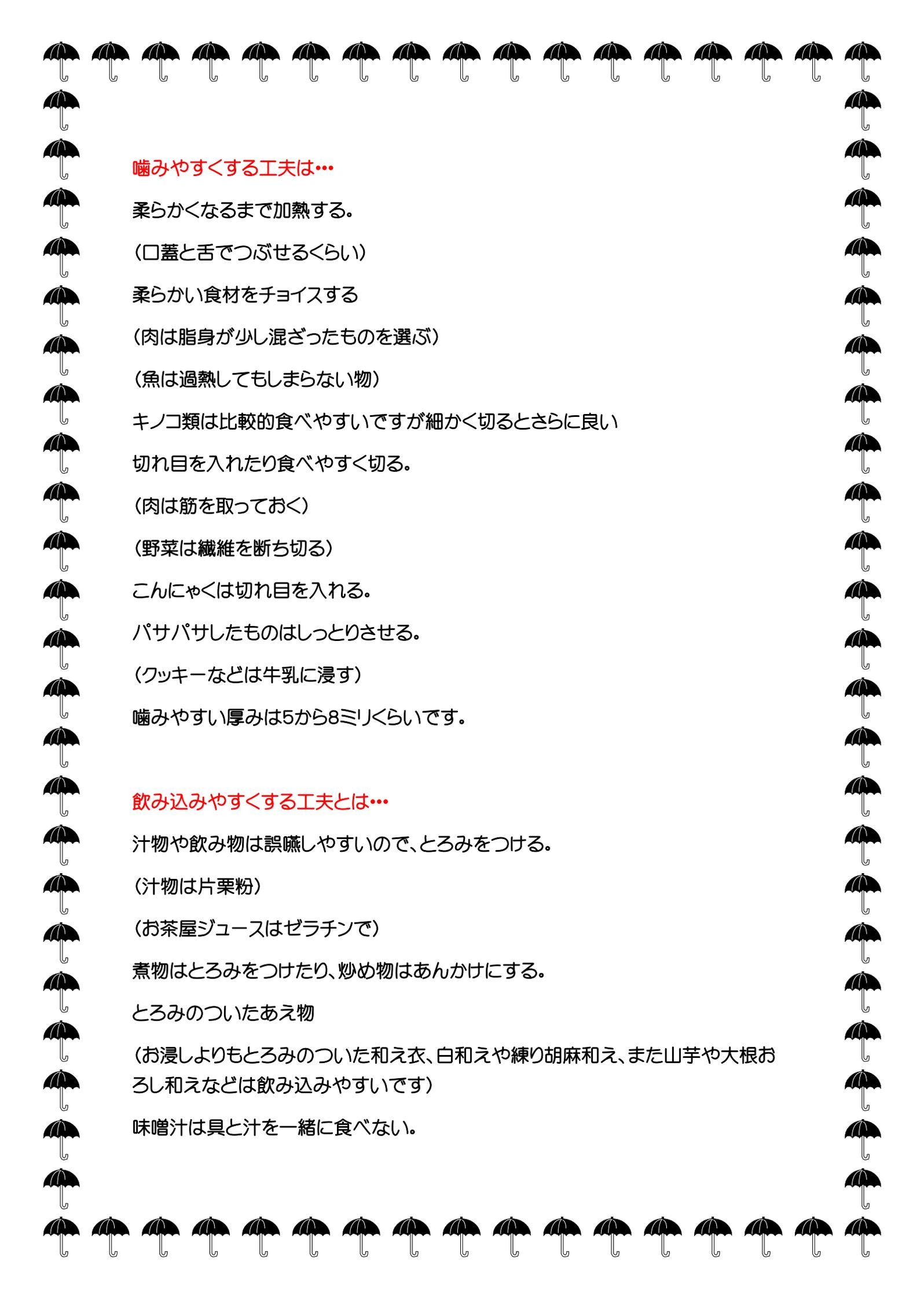
痰が絡んでくる。

舌の上が白くなっている。

食後声が変わってしまう。

このような状態が当てはまれば飲み込みにくくなっているサインです。





噛みやすくする工夫は…

柔らかくなるまで加熱する。

(口蓋と舌でつぶせるくらい)

柔らかい食材をチョイスする

(肉は脂身が少し混ざったものを選ぶ)

(魚は過熱してしまわない物)

キノコ類は比較的食べやすいですが細かく切るとさらに良い

切れ目を入れたり食べやすく切る。

(肉は筋を取っておく)

(野菜は繊維を断ち切る)

こんにゃくは切れ目を入れる。

パサパサしたものはしっとりさせる。

(クッキーなどは牛乳に浸す)

噛みやすい厚みは5から8ミリくらいです。

飲み込みやすくする工夫とは…

汁物や飲み物は誤嚥しやすいので、とろみをつける。

(汁物は片栗粉)

(お茶屋ジュースはゼラチンで)

煮物はとろみをつけたり、炒め物はおんかけにする。

とろみのついたあえ物

(お浸しよりもとろみのついた和え衣、白和えや練り胡麻和え、また山芋や大根おろし和えなどは飲み込みやすいです)

味噌汁は具と汁を一緒に食べない。

(味噌汁肺炎という言葉があります)

汁と具は飲み込むタイミングが違うので、要注意

大きさに気を配り、小さく切る。(誤嚥せずにごっくんと飲み込むことが出来る大きさは5から8ミリです。麺類はすすり食べをするので、3から5ミリ程度です。)

少しの工夫でお食事をいきなり流動食に変えなくても味わい深い楽しい目で見ても楽しい美味しいお食事を楽しむことはまだまだできます。

人は食べることは何よりも幸せをもたらします。

笑顔で大好きなものを我慢することなく工夫をすることで食べれる幸せを感じて頂けると私は嬉しいです。

また来月号でも引き続き書かせていただきます。

口は健康の入り口の部分です。

最後まで食べられるようになりますように…

歯科衛生士 羽木 誠子

