

噛む力・飲み込む力の低下に注意

以下の状態がないかチェック！

- 食事に時間がかかる
- 食べる量が減った
- よくむせる
- 食後に声がかすれる
- 口の中に食べたものが残る
- 痰がよくからむ



歯の本数の減少や入れ歯が合わないとうまく食事を噛むことが難しくなります。

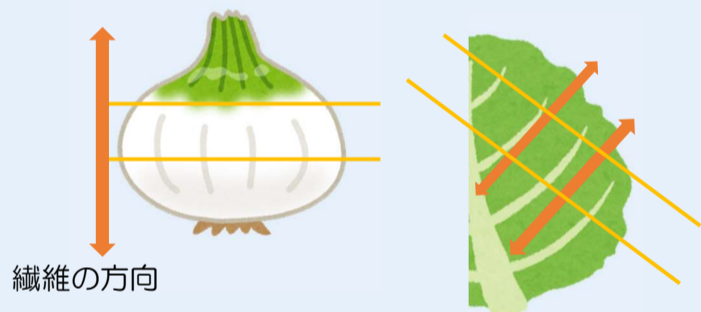
さらに、加齢による口の周りの筋力の低下や唾液の量の減少により食べ物が飲み込みにくくなってきます。

誤嚥性肺炎に注意！

誤嚥により唾液や食べ物と一緒に細菌が肺に入りこみ炎症を起こします。

噛みやすくする工夫

- 繊維を断ち切るように切る
繊維に対して直角または斜めに包丁を入れる



- 煮物にする
かたい食材は長時間煮込みやわらかくしましょう。
圧力鍋を使用すると手軽に調理できます。

- 隠し包丁を入れる
肉や繊維質の野菜など噛みにくい食材は隠し包丁を入れることで噛み切りやすくなります。



飲み込みやすくする工夫

- ごはんのかたさを調節する
軟 飯：米の重量の2～3倍量の水でやわらかく炊いたごはん
全 粥：米の重量の5倍量の水で炊いた粥
五分粥：米の重量の10倍量の水で炊いた粥

- 麺は短く切る
うどんやそばをすすって食べるときにむせる場合は3～4cmほどの長さに切ることで、すすらず一口で食べることができます。

- 水分にとろみをつける
飲み物や汁物でむせる場合は市販のとろみ剤などを使用しましょう。

魚などはさばさするものは煮汁にとろみを付けると口の中でまとまり飲み込みやすくなります。

※とろみを付けすぎるとかえって飲み込みにくくなるため気を付けましょう。