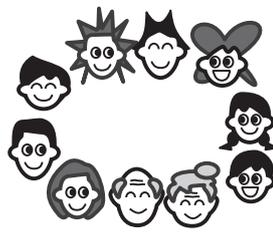


津谷歯科医院 口腔ケア新聞

NPO法人
訪問歯科診療
を広める会
賛助会員

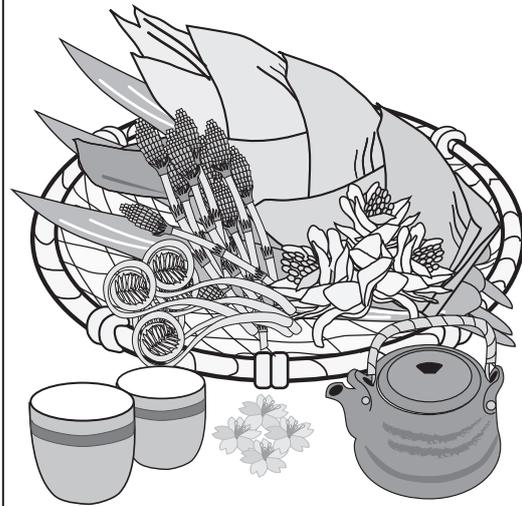


令和4年4月号
発行人 津谷歯科医院
院長 津谷良
住所 岡山市中区海吉1807-14
紙面に関するお問い合わせは下記まで
電話：0120-779-418
配信代行 訪問歯科診療を広める会

皆さんこんにちは！いかがお過ごしですか？

津谷歯科医院、院長の津谷良です。

平成24年の国立長寿医療研究センターの調査によると、在宅療養患者(990名)のおよそ3割が噛むことに問題を抱えていました。食べる機能が弱くなった方の食事は、誤嚥や窒息をしないように調理の工夫が必要になります。噛む力や飲み込む力の状態に合わせて適切な食材を選び、下ごしらえを工夫することで食べやすくすることができます。要介護の方が安全に楽しみながら食事をするために、適正な高さのテーブルと椅子を選び、食事に集中できる環境を整えて、正しい(誤嚥にくい)姿勢で食べること等、誤嚥予防のポイントをご紹介しますが、今回は、『摂食・嚥下機能が低下している方に対する食事の工夫』について取り上げてみたいと思います。



■ 咀嚼に問題のある方への調理の工夫

上手く噛めないのは、歯が抜けたままだったり入れ歯の不適合、咀嚼筋の衰え等が主な原因として考えられます。この場合は、奥歯に乗る位の厚みと大きさにして、舌と歯ぐきで押しつぶせる程度にやわらかく煮た食形態が適しています。硬さのある食材を焼いたり炒めたり、きざんだものは、咀嚼に問題のある方にとっては口の中でまとめにくく、時には誤嚥につながる可能性も指摘されているので、その場合はとろみをつけて口の中でまとめやすくします。

■ 嚥下に問題のある方への調理の工夫

上手く飲み込めないのは、脳梗塞の後遺症、神経疾患、認知症、筋肉の衰え等が主な原因で、低栄養や脱水、肺炎や窒息、食べる楽しみの喪失等、食に対するストレスも大きくなります。この場合は、つなぎやとろみをつけて飲み込みやすく調理します。症状の程度により、お茶ではむせるけれど牛乳ではむせない等、わずかなとろみで差が出たりします。とろみをつけてもむせが出る場合はゼリー状に固めて摂取する方法があります。

■ 食べる時の工夫・・・交互嚥下

口の中に食べ物がいつまでも残った状態になることがあります。飲み込めないまま残った食べかすが、誤嚥の原因になることがあります。この場合は、料理を一口食べるごとに、とろみをつけたお茶やゼリー等、喉越しの良い食品と交互に食べることで飲み込みがスムーズとなり誤嚥の予防につながります。

■ 食形態の呼称・内容の整理

摂食や嚥下の状態に合わせて調理を工夫する介護食は、病院や施設によってやわらか食やソフト食等、呼び方が様々で、厚労省の許可基準や嚥下食ピラミッドによる分類等が用いられてきましたが、連携業種とのスムーズな情報の共有をはかるため、呼称や内容は日本摂食嚥下リハビリテーション学会による「嚥下調整食分類2013」の7分類に整理されました。



◆ 食形態を工夫して食べる機能を引き出し、良好な栄養状態を維持しましょう！ ◆

口腔ケア新聞の発行にあたって 

ここ数年、外来患者さんやそのご家族から訪問診療のお問い合わせやご依頼を受けるケースがとて増えてきました。小さなご病気されてしまったことがキッカケで、寝たきりになってしまわれたりして、「いつもお元気でいいですね」と話をしていただけなのに…。そんなことが続いたので、これは本格的に訪問診療に取り組まなければいけないかなって、強く思うようになりました。

そこで取り組みの一環として、要介護者の歯と口に関する情報を地域の介護に携わっている方にお届けしようと考え、口腔ケア新聞を毎月1回発行しています。

津谷歯科医院

診療時間 9:00~12:30/14:00~18:30
(土曜日は16:30まで)
診療科目 歯科 小児歯科
休診日 木曜・日曜・祝祭日
院長 津谷良
岡山市中区海吉1807-14
☎ 0120-779-418 FAX 0120-779-413