

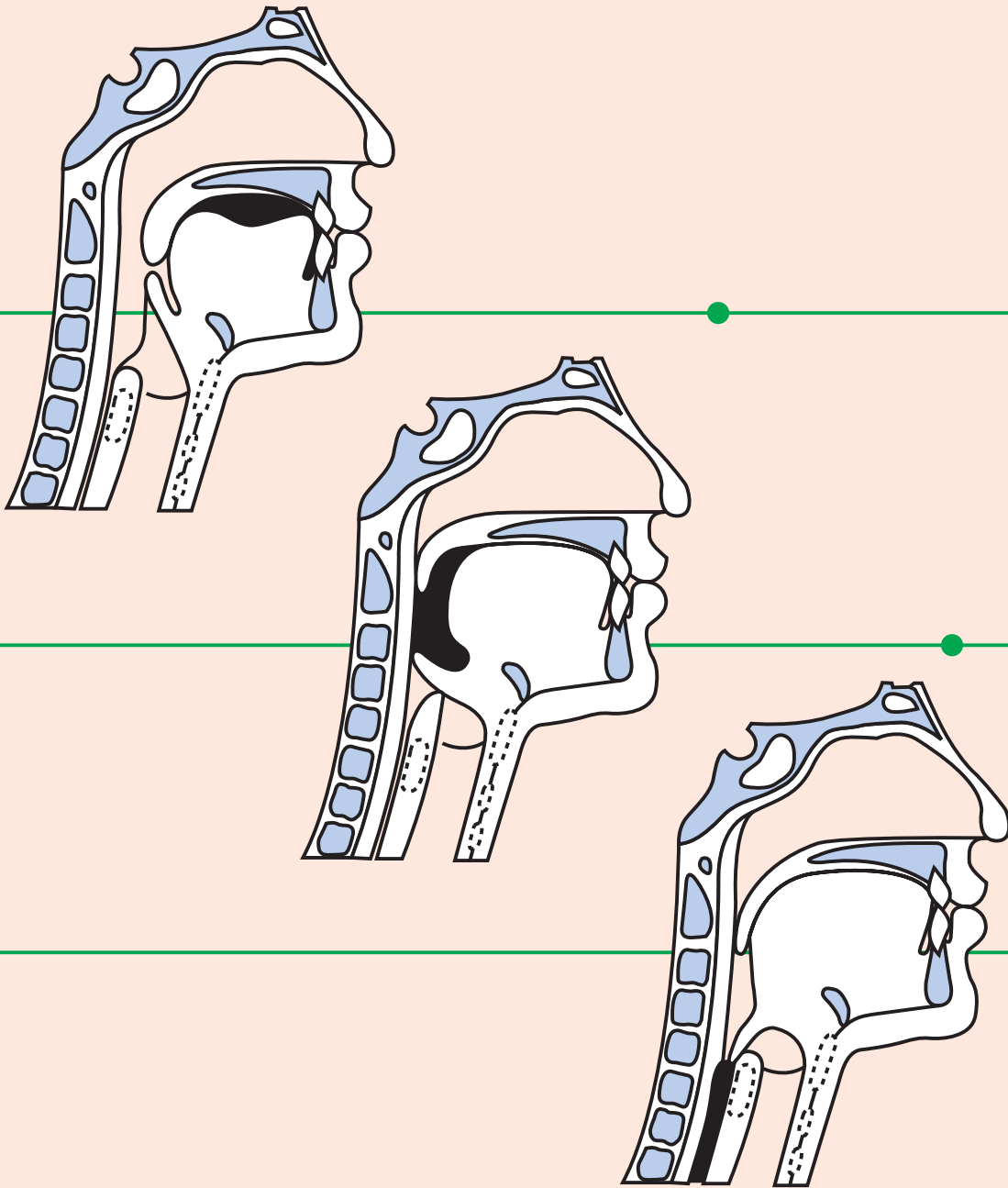
歯の

8020

ウエルナビ三重

健康だより

せつ しょく えん げ
Vol.8 ~摂食嚥下~



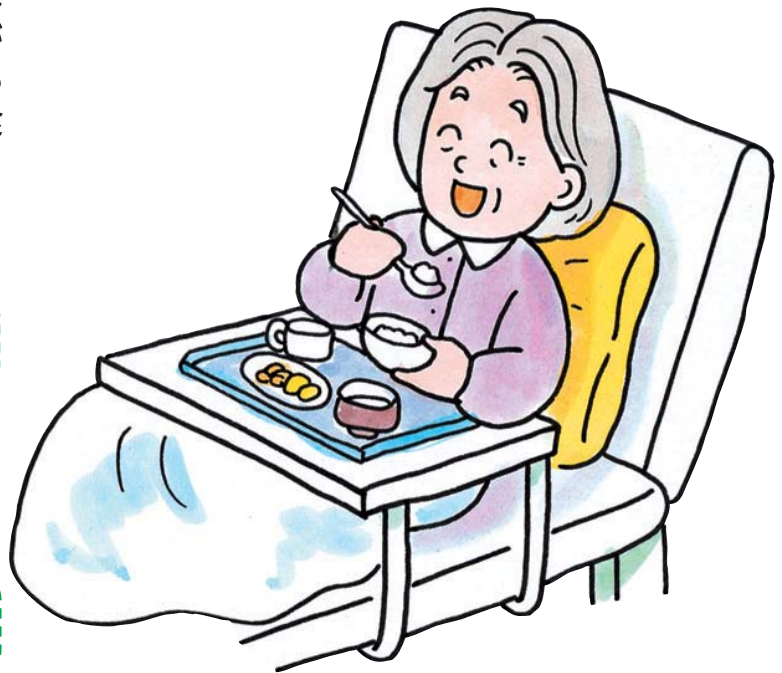
口から食べていきいきとした生活を

「口から食べる」この人間として最も基本的な欲求に対して、さまざまな事情からその欲求がかなえられない場合がしばしば起きます。高齢者の日常生活における「口から食べる」という行為がQOL（生活の質）と深く結びついていくものです。

口から食べる



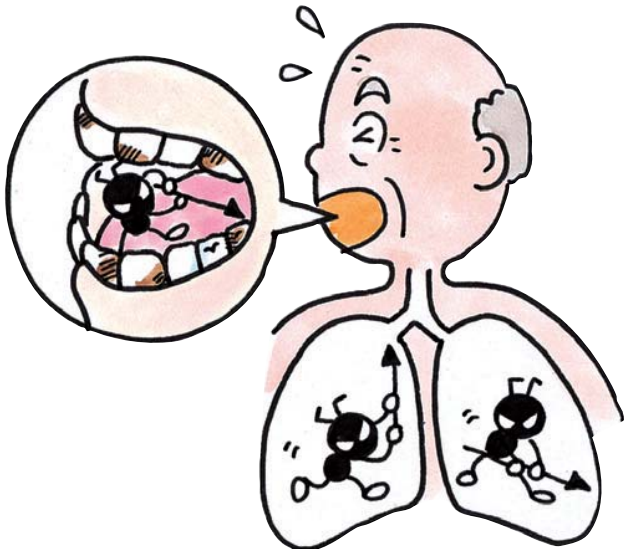
QOLの向上



嚥下障害の危険性

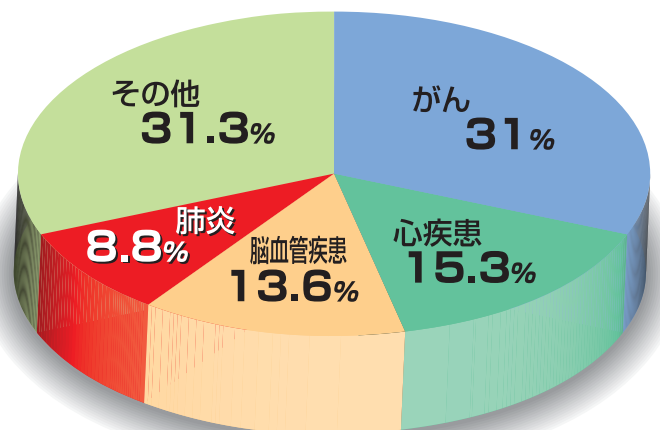
それではなぜ嚥下障害に気をつけないといけないのでしょうか。嚥下障害があると誤嚥（誤って気管に食べ物が入り込む）危険がたかまり、肺炎になることが多くなるからなのです。

誤嚥によって肺に
口腔内の菌がはいり
肺炎をおこすことがあります。



高齢者の死亡原因で
肺炎は第4位。

病院での直接死因は**1位**
という報告もあります。



こんな症状がありませんか

ご高齢の方や脳卒中などの後遺症の患者さんで、からだの一部の麻痺のほかに、食事の際に次の症状が見られることはありませんか。

以下の症状をともなっているときは嚥下障害（飲み込み障害）を疑ってください。



唇の端（口角）から食べ物がこぼれることがありますか



口の端からよだれが出ることはありませんか



飲み込みが悪くなったり、水分がないと飲みにくくありませんか



むせたり、せきこんだりしませんか



痰がからんだような感じがありませんか



食べ物がのどに詰まった感じがしませんか



食事中や食後に声がかすれたり、ガラガラ声になりますか



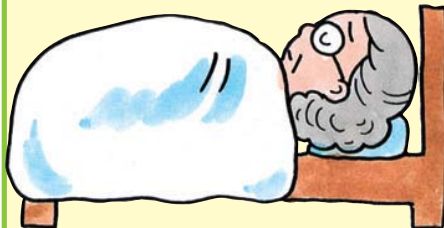
食事の時間が長くなっていませんか



体重が減少していませんか



口の中に食べ物が残りませんか



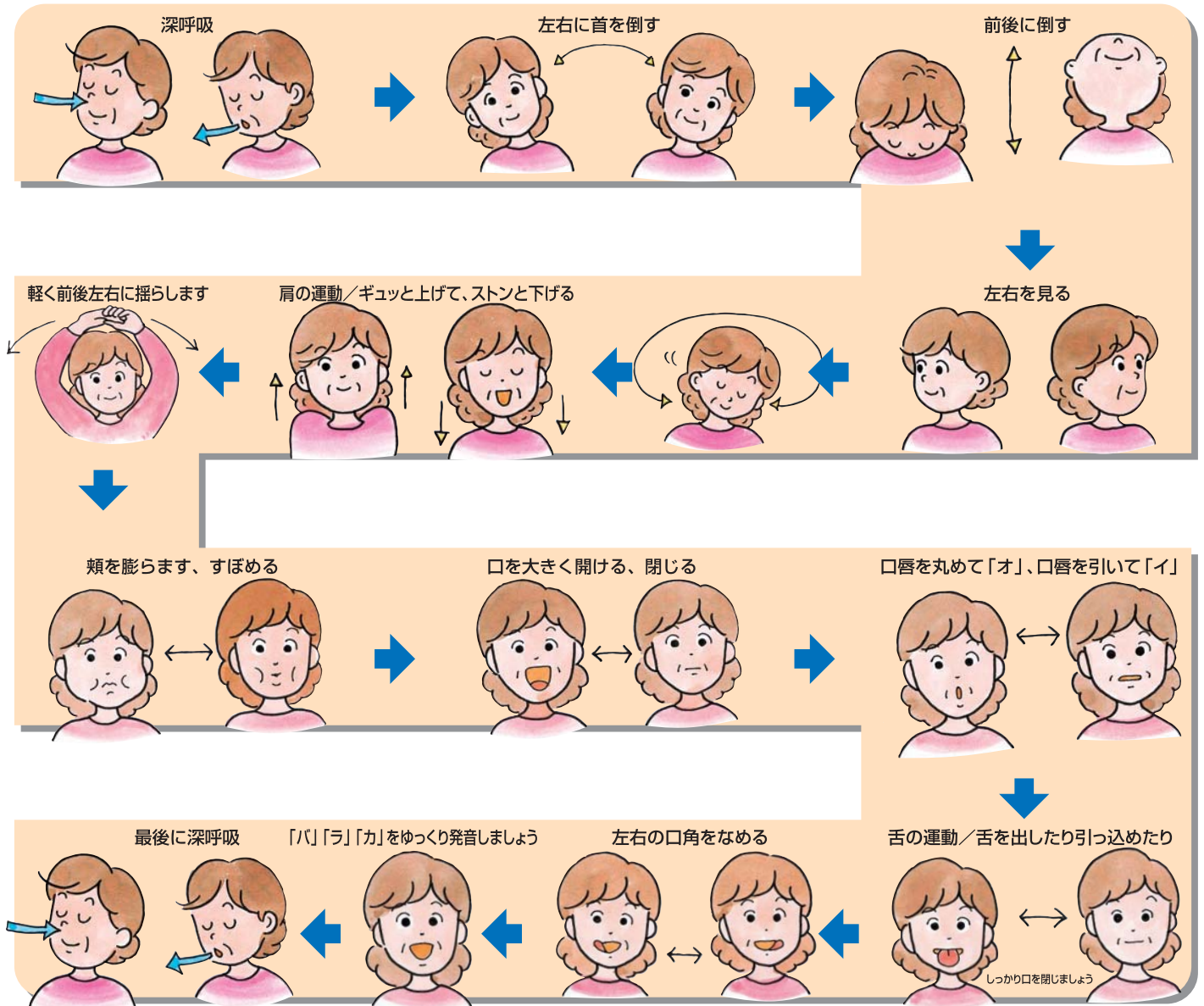
肺炎をくり返していませんか



痰に食べ物が混じったりしていませんか

飲み込みやすくするために

嚥下体操をすることにより、症状が改善したり、悪化を防ぐことができます。各3回ずつ行ってください。



健康寿命を伸ばそう!!

豊かな人生

全身の健康増進

歯と口の健康づくり



県民の豊かな人生の実現に向けて「ヘルシーピープルみえ・21」を推進します

ホームページ 三重県 <http://www.pref.mie.jp>
 (社)三重県歯科医師会 <http://www.dental-mie.or.jp>