

飲み込みが
うまくできない

摂食嚥下障害

になると…

窒息

脱水
・
低栄養

誤嚥性肺炎

の危険性があります

チェックポイント

- むせる
- 発熱や肺炎をくりかえす
- 体重が減少した
- 寝ている間に咳が出る
- 口の中に食べ物が残る
- 食べ物を口からこぼす、よだれがでる
- 食べるのに時間がかかる
- 食べようとしない
- 口の渇きが気になる

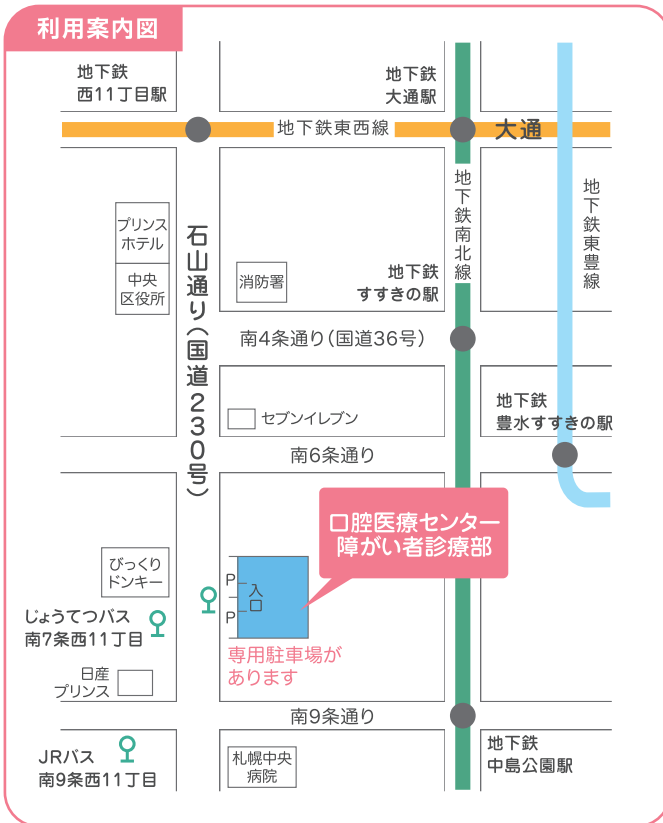
当センターでは専門医による摂食嚥下障害の
リハビリテーションを行っています。

診療日

土曜日の午後 訪問診療も
行っています

毎月第1・第3土曜日 午後2時30分▶午後5時

◎詳細につきましては下記までお問い合わせください



札幌歯科医師会 口腔医療センター
障がい者診療部

TEL 011-512-9497

FAX 011-511-2272

住所 札幌市中央区南7条西10丁目

URL <https://sapporo-oral-med.jp>



せつ しょく えん げ
摂食嚥下外来
ごあんない



さっし

●ご相談ください●

うまく食べられない方

うまく飲み込めない方

むせやすい方

札幌歯科医師会
口腔医療センター
障がい者診療部

摂食嚥下障害とは

食物を「食べる・飲み込む」機能が脳卒中の後遺症やパーキンソン病、筋神経系異常等によって、障害を受けることです。また、加齢によってもその機能は衰えます。その結果、チューブ栄養が選択され、「口から食べる楽しみ」を奪われている方も多いのが現状です。

誤嚥性肺炎とは

「食べる・飲み込む」機能が低下し、食べ物や唾液に混じって、細菌が誤って気管に入り肺炎を起こすことです。栄養失調や脱水に陥り、脳血管障害を発症・再発するケースも少なくないと言われています。



飲み込む機能の簡単な検査

30秒間に何回唾液を飲み込めるか調べてみましょう。

3回以上飲み込めれば正常です。

喉仏のどぼとけに指を当てると飲み込む様子がわかります。



口腔ケアが重要です (肺炎予防)



口の中が不潔な状態のまま寝ると、寝ている間に汚れた唾液や“のど”に残った食べ物が肺に入り込み、誤嚥性肺炎を起こすことがあります。肺炎予防には、寝る前の口腔ケア(徹底的な歯磨き、うがい)が効果的!

歯やかみ合わせがとても重要です



- 治療途中の歯がある
- 抜いたまま放置している
- 合わない入れ歯を使っている、又は入れ歯を使っていない



…こんな場合は、食べ物を飲み込みやすい状態に咀嚼できないため、飲み込みに時間がかかります。

唾液が重要です (口腔乾燥)



唾液が少なくなり、口の中が渴いた状態では食べ物を飲み込みづらくなります。少量のお茶や水を、ご飯やおかずと交互に飲み、しっかりと飲み込みましょう。薬の副作用の場合もあるので、かかりつけの医師・薬剤師にご相談ください。

健 □ 体操

「食べる・飲み込む」機能を維持するための体操

高齢になると「食べる・飲み込む」機能が低下しやすくなるので、普段から口唇、あご、舌、呼吸、発音などの体操をすることも効果的です。

各3回



奥歯をかねて口を横に引く。



息を吸い込む。



唇を突き出す。



大きく声を出す。



頬を膨らます。



発音、発声の練習。「パ・タ・カ・ラ(3回)」



口を開けたまま舌を前方に突き出す。



口を開けたまま舌を左右に出す。



口を大きく開けて舌を上あごにつける。



口を開けて舌先を大きく回す。