

安全な食事姿勢ですか？

座った状態で食事できる人の場合

椅子に座っての食事の場合、危険な食事姿勢は、足が床にしっかりつかず、腰が椅子からずり落ち気味で、身体も傾き、顎(あご)が上がっている状態です。このような姿勢での食事は誤嚥(ごえん…食べものを食道ではなく気管に飲み込むこと)のリスクが高くなります。

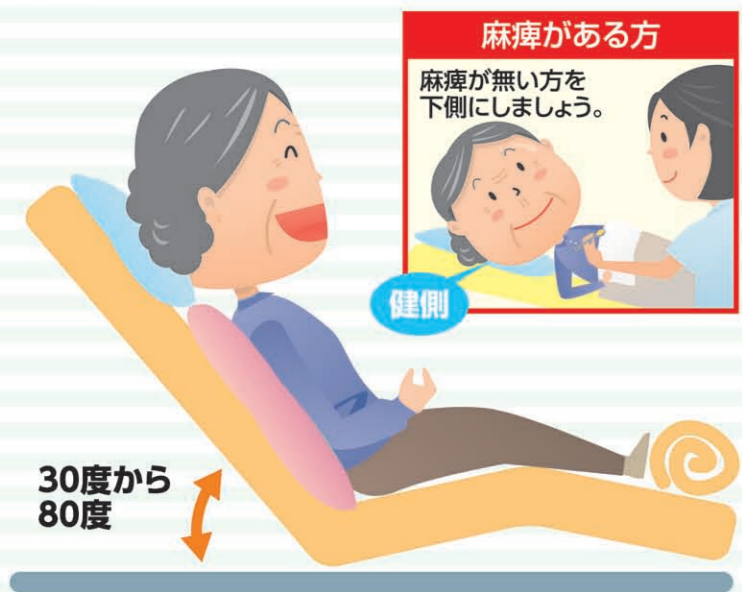


チェックポイント

- やや前かがみの姿勢
- 身体を安定させる
(背中や脇にクッションなどを入れると安定します)
- テーブルは少し低めで、肘をしっかりとつける高さ
- いすはかかとがしっかりと床につく高さ
(いすが高い場合、台になるものを足の下におきます)

食事がベッド上になる人の場合

体の後ろ側へのそりがある人、頭を支えるのが難しい人などの場合、背もたれの角度が高いと、姿勢が安定しないことがあります。



チェックポイント

- 背もたれは30度から80度
(個人差があります。また体調によって調整してください)
- あごを引いた状態に
(目安は指3本があご先と首の間に入るくらい)
- 麻痺がある方の場合、麻痺が無い方を下側にして軽く横を向いている
(介助者が健側から介助をすることで、食事への集中力が高まります。)
- 声かけをしたり、飲み込んだのを確認する



往診(訪問歯科診療)のご案内

身体のご不自由な方、寝たきりの方で、歯科医院に通院できない方のために、高松市歯科医師会では会員の協力により、在宅訪問診療(往診)を行っています。

在宅訪問診療(往診)をご希望の方は…

- ①かかりつけの歯科医をお持ちの方はまずそちらへご相談下さい。
- ②かかりつけの歯科医が往診できない場合、高松市歯科医師会にご相談ください。

【高松市歯科医師会 往診のご相談】

TEL:087-851-1166

※在宅訪問診療(往診)はすべての治療ができるものではありませんので、お口の中の症状、お体の症状を歯科医師にご相談下さい。



健康の入口は
お口から!!



高松市長挨拶

口は健康の入口と言われており、健康で長生きするためには、まず、歯と口腔の健康保持・増進に取り組むことが重要であるものと存じます。

本市においては、本年3月に、全ての市民が共に支えあい、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現を基本理念とした「高松市健康都市推進ビジョン」を策定いたしました。本計画では、歯と口腔の健康について「めざそう8020」をスローガンに、正しい歯みがき習慣を身につけることや、自分の口の中の健康に関心をもつことなどを行動目標に掲げております。市民の皆様には、本紙などの情報を十分に活用いただき、健康の保持・増進に取り組まれますことをお願い申し上げます。

高松市長 大西 秀人

高松市歯科医師会 会長挨拶

私たちが充実した生活を送る為のひとつに美味しい食事を取れる事があると思います。少しでも安全に、より美味しい物を食べられるお手伝い、参考になればと思い今回の「もぐもぐ施設だより」では介護食をテーマといたしました。

高松市歯科医師会は2013年4月より公益社団法人高松市歯科医師会となり1年が過ぎました。その間、高松市民の皆様健康維持、増進の為に活動してまいりました。まだまだ不十分な点、力足らずの点もございますが、これからも、地域医療にますます貢献できますように色々と力を尽くして、その活動をもって高松市民の皆様充実した生活の一助になりたいと思います。

公益社団法人高松市歯科医師会会長 梅村 謙二

休日・夜間に歯のことで困ったら!!

休日・夜間の救急歯科治療や身障者の歯科診療も行っています。高松市歯科救急医療センターへご連絡ください。

診療内容・時間	曜日	月	火	水	木	金	土	日・祝
休日救急診療 9:00~12:00 13:00~16:00 (年末年始・お盆)		×	×	×	×	×	×	●
夜間救急診療 19:30~22:00		●	●	●	●	●	●	×
障がい者診療 9:30~12:30 13:30~16:30 完全予約制		●	×	×	●	×	●	×

※気象警報、災害警報の発令中は休診になることもあります。受診の際はTELにてご確認してください。※本事業は高松市の補助を受けて実施されています。

お問い合わせ・診療のご予約は

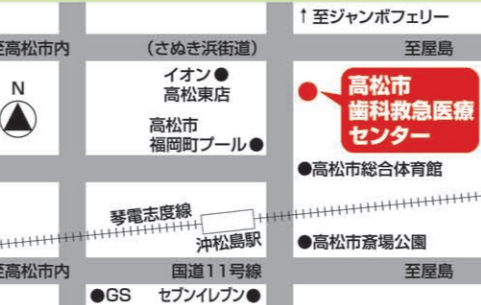
TEL:087-851-1167

ホームページからはこちら

<http://www.418takamatu.com/>



公益社団法人 高松市歯科医師会
〒760-0066 高松市福岡町3-36-23



TEL:087-851-1166
FAX:087-851-1120

歯医者さんからのかわらばん

公益社団法人 高松市歯科医師会
<http://www.418takamatu.com/>

もぐもぐ施設だより

Vol. 12



安心・安全
美味しく食べよう
介護食。

充実した食生活は
充実した生活のリズムを生み
長生きの秘訣にもつながります。
今回は、かむ力、飲み込む力が
弱くなった方にも食事を安全に
美味しく食べていただく為の
ポイントについて
あげていこうと思います。

確認してみよう食生活の3つのポイント

食事時の
注意点

介護食の
形態・形状

食事時の
姿勢

詳しくは中面で
チェック!!



要介護者の食事の注意点

食時前

- ・手洗い、トイレを済ませます。
- ・はっきり目を覚ましているか確認します。(起床から30分ぐらい経っているのが望ましいです。)
- ・食事前に軽く体操をして(上半身、首、口など)食べる準備をします。



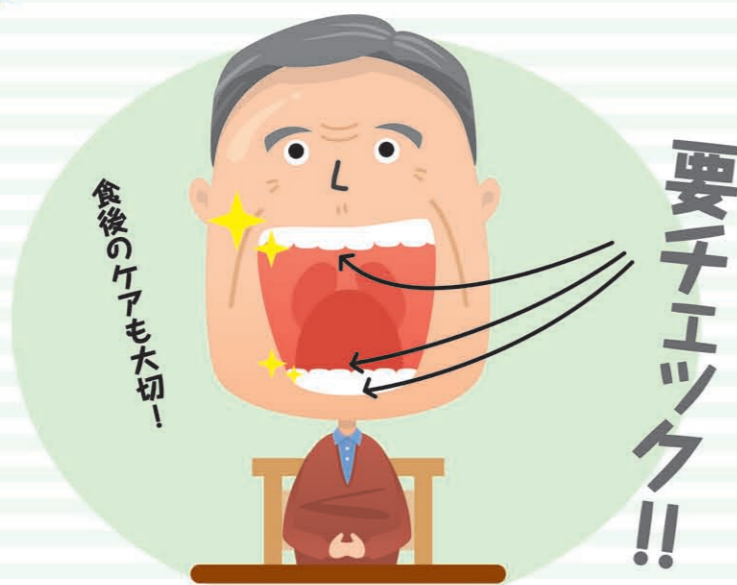
食事中

- ・歯の状態や飲み込み具合で食べるペースを考えます。
- ・ひとくちの量に注意しましょう。多いと食べづらく、少ないとおいしさを感じにくいです。
- ・食事に介助が必要な場合には介護する方と目の高さを合わせ横に座りましょう。



食後

- ・食後の口腔ケアに注意しましょう。歯磨きに加え、歯と唇や頬の間、口蓋(口の中の天井)、舌の下に残った食物残渣(たべかす)もキレイにとります。
- ・食後すぐに横にならないようにしましょう。



要介護者の方に合った食事を選びましょう

日常の食事から介護食まで幅広くお使いいただける、食べやすさに配慮した「ユニバーサルデザインフード」という食品があります。日本介護食品協議会の規格に適合する食品で「かたさ」や「粘度」に応じて4つの区分にわけられています。区分を目安に食事を選んでみてはいかがでしょうか。

区分選択の目安

1つでもあてはまることがありますか?

- 固いものがかみきれなくなった
- むせやすくなった(時々むせることがある)
- 口が渴きやすくなった
- 歯の治療中である

1つもあてはまらない

ご家族と一緒に食事をお召し上がりください

あてはまることもある

嚥むことに重度な障害がある。または、水やお茶が飲み込みにくい

いいえ

はい

医師や専門家にご相談ください

普通～柔らかめのごはんが食べられる

いいえ

おかゆが食べられる

いいえ

大きいものが食べられる

いいえ

一口大のものなら食べられる

いいえ

細かいものなら食べられる

食べ物が普通に飲み込める

はい

いいえ

はい

いいえ

区分1

ごはん～やわらかごはん
豚の角煮
焼き魚
厚焼き卵
にんじんの煮物
リンゴのシロップ煮

区分2

やわらかごはん～全がゆ
煮込みハンバーグ
煮魚
だし巻き卵
にんじんの煮物(一口大)
リンゴのシロップ煮(一口大)

区分3

全がゆ
鶏肉のそぼろあん
魚のほぐし煮(とろみあんかけ)
スクランブルエッグ
にんじんのつぶし煮
リンゴのシロップ煮(つぶし)

区分4

ペーストがゆ
鶏肉のうらごし
白身魚のうらごし
やわらか茶わん蒸し(具なし)
うらごしにんじん
やわらかアップルゼリー

※ユニバーサルデザインフードについての詳細は日本海御食品競技会HPをご覧ください。
※日本介護食品協議会による区分。

おいしい食事を家族や友人と楽しむことは、心身の健康を保つことにつながります。調理の工夫やときにはユニバーサルデザインフードも活用しながら、口から食べる楽しさを大切にしましょう。区分を決める時はかかりつけの歯科や摂食嚥下の専門医等に相談の上で決めることをお勧めします。

摂食嚥下障害早期発見 チェックリスト

- 口の端から食べ物がこぼれる
- 飲み込みが悪くなった
- 食事のときにむせる、咳き込む
- 食べ物がのどにつまった感じがする
- 食事の時間が長くなった
- 口の端からよだれが出る
- 飲み込んだときに声がかすれる
- 発熱を繰り返す

チェックが1つでもある場合は、かかりつけの歯科や専門医にご相談ください。嚥下障害は誤嚥性肺炎の原因となります。早期に発見して未然に防ぎましょう。

