




口腔ケア情報

Brushup

Ver.52

「あなたの老いは舌から始まるシリーズ⑧」

窒息事故は舌の衰えが原因

- 窒息** = 『のどが詰まる』 嚥下機能だけの問題ととらえがち  しかし、
- 認知機能の低下** 食事のスピードをうまく調整できず、早食いになる。食べるという動作をコントロールできず、丸呑みや詰め込みが多くなる。
- 咀嚼機能の低下** よく噛めないため、食べ物を十分に噛み砕かず、そのまま適当にのどに送ってしまう。 **窒息の最も大きな原因!!**

窒息事故の原因 → **咀嚼機能(噛むこと)の低下**
嚥下機能(飲み込むこと)の低下
認知機能(脳による判断力)の低下

- ◇ 皆さんも、よく噛まずに急いで食べたり、うっかり大きな肉の塊を噛まずに飲み込んでしまったりして、のどが詰まりそうになったことがあると思います。
- ◇ 咀嚼機能が落ちると、まさにそういった状態が頻発。そこで嚥下機能や認知機能が働けばまだしも、高齢者はそれらも低下しているために、窒息事故が起きてしまうのです。

窒息事故は**のど**で起きるが、その**原因は噛む過程**にある。

しっかり噛むことが窒息の予防。

しっかり噛むには、**舌の巧みな動きやパワー**が欠かせない。

