



口腔ケア情報

Brushup

Ver.66

食べる力を取り戻そう

摂食嚥下改善パック

対象者はこの半年で体重が 2.3 キロ以上減ったうえ、半年前に比べ固いものがたべにくくなったか、お茶や汁物でむせることがある人です。多くの方がオーラルフレイル(口の健康の低下)の状態にあり低栄養や誤嚥性肺炎による体力低下から要介護に至る危険が高まります。

「嚥下体操」は、食べる前に顔や首、唇や舌を動かすことで唾液が出やすくなります。「風船膨らまし」はのみ込むときに空気や食べ物が鼻に逆流するのを防ぎます。また、かんだりのみ込んだりする力を高めるために、はっきり発音する事が重要です。早口言葉を言ったり、滑舌よく話したりしましょう。口内のケアも大切で、歯磨きは 1 日 4 回(起床時と毎食後)が目標です。時々舌ブラシで舌も磨きましょう。



アクール若狭 口腔栄養委員会



2023.12 月