

# 摂食嚥下障害の対応方法 — 口の中にため込む —

## どんな様子でためこんでいるか

- ・ 噛めないために食べ物をのどに送り込めずためこむ
- ・ ずっと噛み続けているのに、口の中に食べ物が残ったまま
- ・ 噛んでいるような動きをしているが、いつまでも飲み込まない

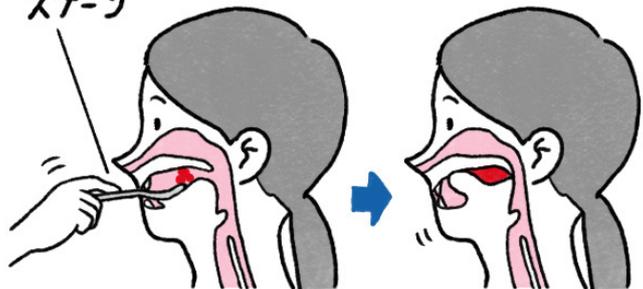
## 口の中にため込むことは 誤嚥のリスクを高くする

ゼリーやおかゆなどは、温度や唾液中の酵素によって液状に変化し、早い速度で喉に流れ込むことがあるので、ためこむ人には不向きです。

## ためこみを防ぐには？

- ・ 姿勢を工夫する  
重力で食べ物がのどの中にゆっくりと滑り落ちるような姿勢になると、飲み込みが容易にできることがあります。
- ・ 目が覚めている時間に食事をする  
食事の途中でくたびれて、口の動きが止まってしまう場合は、食事の量を減らす、何回かに分けて食べるなどの工夫が必要です。
- ・ 誤嚥を誘発しにくい形状にする  
ペースト食など、スプーンですくいやすくばらばらになりにくい形状
- ・ 認知しやすい食品にする  
味にメリハリのあるものの方が食べ物と認知されやすい
- ・ 口の反射を利用する  
口の中に食べ物を入れたあと、少し口を動かしてすぐに動きが止まってしまう場合には、何ものっていないスプーンをもう一度口の中に入れてみましょう。動きを誘い出すことができます。

何ものっていない  
スプーン



— 口の反射を利用する —

- ・ 声かけで飲み込みを促す  
「しっかり飲み込んでから、次のものを食べましょう」と声をかけて口に入っているものを飲み込むように促してみましょう。