

4. 嚥下困難

♪嚥下しやすい食品を選択する

- ・嚥下障害の方の多くは、水分が多くさらさらしたものよりも、とろみがついている料理や、豆腐などの喉越しが良く少し固形状で崩れにくいものが飲み込みやすい。
- ・ご飯だけを食べるよりは、とろみのある卵やとろろ芋をかけて一緒に混ぜて食べるようにすると食べやすい。また和え物類は、ざらつき感があるゴマ和えよりもマヨネーズなどで和えた方が、口の中でまとまりやすく飲み込みやすくなる。
- ・あまり咀嚼しなくてもスムーズに飲み込めるものは、意識せずに嚥下できるため逆にむせやすくなることがあるので注意する。

♪咀嚼や嚥下をスムーズにする

- ・口腔内の乾燥は、唾液分泌量の低下によるもので食物を嚥下しにくい状態にある。さらに口腔内の乾燥が続くと、自浄作用が低下して口腔内に細菌が繁殖しやすく、舌苔が生じて味覚障害を引き起こす原因にもなる。
- ・化学療法や頭頸部領域の放射線療法を継続している場合は、口内炎の痛みによって咀嚼が妨げられ食事を楽しむことが難しくなるので、口腔内の乾燥や口内炎に対する口腔ケアが必要となる。
- ・咀嚼しやすい食品を嚥下しやすい状態に調理することが大切。基本的に、カサカサ、パサパサ、バサバサ、サラサラした食物は飲み込みにくく、とろみがついて喉越しのよい食品や料理が好まれる。例えば、軟らかいゼリー、とろみのついた吸物、スープやミキサーにかけたお粥などは飽きがこないのが喜ばれる。
- ・とろみの濃度は患者の状態にあわせ、薄い濃度から試していくとよい。また、吸物やスープは、片栗粉やくず粉で簡単にとろみがつくので使用すると良い。
- ・お茶碗や汁物に直接入れるだけでとろみがつく増粘剤の市販品も数多くあるので上手に利用すると良い。

食事にトロミをつける時

食事中むせたりする場合には、トロミ剤を利用して、食事にトロミをつけることができます。

トロミの強さを個人に合わせて調節できるので、嚥下食からの移行にご利用ください。

