

5. 口内炎・口腔乾燥・咽頭痛

<食事・調理のポイント>

♪食事が食べにくい時・飲み込みにくい時

★食べやすいもの

- ・口当たりがよく、さっぱりした料理（卵豆腐）にする。
- ・濃い味のものを避け、だしをきかせた薄味の料理にする。
（昆布やかつお節などの旨みを利用して薄味にする。）
- ・食品をミキサーにかけたり、あんかけ料理や水分の多い料理はとろみをつける。
- ・食べやすいように、汁物や飲み物を添える。
- ・水分を多く含み柔らかく、口当たりのよい食事（ゼリー寄せなど）にする。
- ・汁物（味噌汁、すまし汁、スープ）をつける。
- ・さっぱりしたレモン水が飲みやすい。（口内炎等がない場合）

★食事の温度は人肌にする。

★細かく刻んで食べやすい形態にする。

★少量の油脂類を加えると飲み込みやすくなる。

★熱い、辛い、酸っぱいなどの刺激の強い食品、硬く乾燥した料理、香辛料を控える。

★酸味の強い果物、甘味の強い飲み物は様子をみながら食べる。



<適する食品例>

おじや、雑炊、パン粥、あんとし麺、味噌汁、ポタージュ、クリームシチュー、スープ、煮物、牛乳、豆乳、アイスクリーム、バナナミルクケーキ

★痛みがひどい時や咀嚼が困難な時は、形態を考慮する。

ゼリー状、刻みあんとし状など

例) 蒸し魚のあんかけ、茶碗蒸し、とろろ、さしみなど

※注意する食品例

<しみたり、痛みがある時は控える>

例) 酸味の強い果物（レモン、グレープフルーツ、夏みかん）

甘味の強いもの（ようかん、ぜんざい、キャラメル）など

<生活の中でのポイント>

- ・いつでも水分補給ができるように氷や水を用意し、こまめに摂取する。
- ・うがいをこまめにおこない、室内に加湿器を置く。
- ・口の中はきれいに保つようにする