

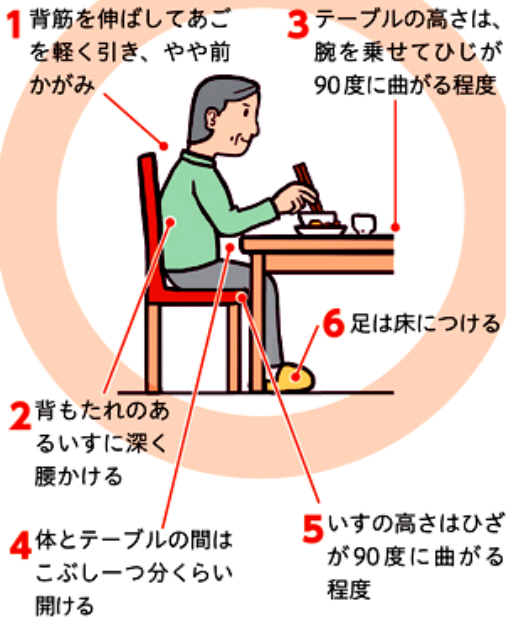


食べ物がたべにくいと感じたら

食べ物がたべにくい、薬が飲み込みにくいと感じたことはありませんか？

その原因は…？

食べやすい姿勢



- ① 入れ歯が合っていない場合、歯科で入れ歯を調整して、自分に合った入れ歯を装着しましょう。
- ② 食べるときの姿勢を点検してみましょう！
- ③ 口のまわりや舌の筋力が落ちていることがあります。筋力低下を予防する「あいうべ体操」を1日3回、毎回10回ずつやってみましょう！

次の4つの動作を順にくり返します。



①～④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続ける。

誤嚥(ごえん)予防のポイント【飲み込みに問題があるとき】

1

口をよく動かし、「あいうべ体操」をして意識的に口のまわりの筋力をきたえましょう！

2

口腔ケアをしっかりと。歯ブラシ・スポンジブラシで朝食前と朝昼夕食後、口の中をきれいにしようがいをしましょう。必要なら食前に入れ歯に入れ歯安定剤をつけてしっかり噛みましょう！



3

あごを上げて薬を飲んでいませんか？あごを上げると食道はせまくなり、気道は広がり誤嚥しやすくなります。

4

むせた時は少し落ちつくまで待って、水分を摂りましょう。むせたときにすぐ水分をとると、誤嚥したものを吐き出す機能が落ちるからです。



5

むせやすい時は、水分・お茶・煮物の汁などにもとろみをつけてみましょう。薬は服薬ゼリーに混ぜて飲んだり、薬の剤形変更を薬剤師に相談してみてください。



お困りのことや不安なことなど何でも当薬局にご相談ください

