

続・口腔ケアハンドブック

# お口の健康応援します

嚥下機能編



歯科保健推進会議  
藤沢市保健所

# 目次

## 1 摂食・嚥下機能について

- あなたは大丈夫？ 毎日の生活でこんな事はありませんか？ …… 1
- 「摂食・嚥下」って何？ …… 2
- 高齢者の方が食べにくいってどんな感じ？ …… 5
- 食前準備体操 ～食事前の体操でお口をなめらかにしましょう！～ …… 6
- 呼吸練習 …… 7
- 嚥下機能訓練（参考） …… 8

## 2 食事介助の方法

- 食事介助の準備について …… 9
  - 姿勢
  - 食事介助
- 高齢者の水分補給…どうして大事なの？  
水分摂取の介助、増粘剤（トロミ剤）の利用  
服薬介助
- こんな時どうしたら良いの？ …… 16
  - 食事中眠ってしまう／自分から食べない／口を開けない／食べ物を認知しない
  - 食事をしていることを忘れる／送り込みが上手くいかない／一つの食器からしか食べない
- 誤嚥・窒息時の対処法 …… 17
- これは助かる調理の工夫 ～現場の管理栄養士さんに聞きました …… 18
- メニュー紹介 …… 19
- 湘南名産品の噛みごたえ …… 20

## 3 口腔機能向上のために

- 楽しみながら機能アップ！ ～お口の機能を高めるゲーム… …… 21
- 藤沢版 ことば遊び …… 22
- 健口体操 …… 23

## 4 資料

- 困ったときの相談先一覧 …… 24
- 参考資料 …… 26

「私たちの藤沢 健康都市宣言」



シンボルマーク