

チームごっくんニュースレター

今回は、摂食嚥下の第2段階『準備期』についてです。

準備期（咀嚼期）とは

食べ物を口に取り込んで、歯で噛んだり、舌と上あごで押しつぶしたりして細かくし、唾液とよく混ぜて、咀嚼をして食塊を形成するまでの段階を言います。



咀嚼の主な意義は3つあります

- 1 食塊の形成：食塊とは、口の中に入れた食べ物が飲み込みやすい形になったものです。具体的には、歯にかみ砕かれて小さくなり、唾液によって柔らかくなった食べ物を指します。
- 2 消化吸収の促進：十分に咀嚼すると唾液・胃液などが分泌されやすくなり、消化吸収がスムーズに進みやすくなります。
- 3 味覚伝達作用：よく噛んで食べると、食べ物の味・食感が舌などに伝わりやすくなります。

準備期の主な問題は咀嚼できないことです。

原因：口腔機能低下症

- ・ 歯がない。
- ・ 咀嚼に必要な筋力が低下している。
- ・ 認知症などによって咀嚼が難しい。

対応方法

- ・ 歯の状態や入れ歯を確認する。噛み合わせや義歯があっているか、歯科医に相談しましょう。
- ・ 口の筋肉の動きを良くする。口唇・舌・頬などの動きを改善するために口腔機能体操（嚥下体操）をしましょう。
- ・ 食形態を確認、変更する。食材を柔らかく煮込んだり、切れ込みを入れたりする。食材をペースト状にすりつぶす。など、本人の状態にあった食事を提供しましょう。