

むせを予防して健康寿命をのばそう!

むせないために気をつけること

「むせ」は気道に侵入した唾液や食物を排出するための防御機構です。口の中が清潔でないと誤嚥した唾液や食物に菌が付いて入り込み誤嚥性肺炎になります。誤嚥性肺炎は、日本人の死亡原因の第7位です。

年齢を重ねるということ

口の健康が低下

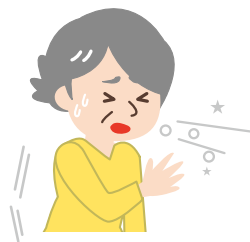
- ・入れ歯になる
- ・滑舌が悪くなる

円背姿勢になる

- ・全身の筋肉が衰える
- ・飲み込みに働く筋肉が衰える

誤嚥性肺炎にならないために

- ・気道に異物が侵入しないようにきちんと蓋ができること
- ・異物が気道に入った場合は強く咳をしてきちんと排出できること



むせないための準備運動をしましょう

下記のチェック項目に見合った改善策を行いましょう。一番の予防は、**元気に活動し、大きな声で会話し、笑うこと**です。

- ①口が乾く。口臭が気になる
→口の中に菌が繁殖している

- ②ろれつが回りにくい。食事に時間がかかり、食べにくいものが増えた
→舌の運動がよくない。入れ歯の適合が悪い

- ③飲み込みにくい。一度に飲み込めない
→嚥下機能が低下している

- ④痰が絡みやすい。お茶や食事でもせる。
食後にガラガラ声になる
→誤嚥のサイン

- ①唾液腺（耳下とえら内側）を刺激して口の中の乾燥を防ぎましょう。
入れ歯や舌の表面をブラシでやさしくこすって掃除しましょう。



- ②舌の運動をしましょう。「タ」「カ」「ラ」をはっきり素早く**10秒**連続して発声しましょう。
舌を「べえー」と大きく前に突き出し、左右に動かしましょう **(5回)**



- ③飲み込みの筋肉を鍛えましょう。
準備:背筋を伸ばし、首を大きく回し、肩甲骨を体操してほぐします。
運動:あごをのどの方に強く引くのを自分で邪魔する抵抗運動をしましょう **(5回)**



- ④強くセキをする練習をしましょう。
準備:おもちゃの吹き戻しやピンポン玉を口をすぼめて強く吹く練習。
運動:たんをきるように「ゴホン」と強いセキをする練習をしましょう **(5回)**



食べる楽しみをずっと味わえる人生を送れるように予防しましょう!