

義歯を
お使いの方も
そうでない方も

おいしく安全に食べるために 気をつけたいこと

- まず、**姿勢**を整えましょう
- 食事に**集中**しましょう
思いがけないタイミングで飲み込むと、誤嚥（ごえん）してしまうことがあります。
食物を口に入れたまま、話さないようにしましょう。
食事中、自分の口や**喉（のど）のあたり**に食物があるか、**意識**しましょう。
飲み込むタイミングを意識し、誤嚥（ごえん）を防ぎましょう。
- **一口（ひとくち）に含む量は多すぎない**ようにしましょう。
一口（ひとくち）に入れることができる食事の量は、お口の大きさ、歯の状態、舌や頬や口唇などがリズムカルに連動できているか等により個人差があります。
- 食物をよくかまない状態のまま、**水分で喉（のど）の奥に流し込まない**ようにしましょう。
よくかんでから飲みこみ、*** 誤嚥（ごえん）を防ぎましょう。**



1

食べやすくするための工夫

食材を整える

1.加熱



野菜・芋類

・加熱することにより柔らかくなり
消化も良くなります。

魚・肉類

・長時間加熱すると
繊維がほぐれやすくなります。



2.切り方



大きさを意識しましょう

・食材によって、食べやすい
大きさは異なります。
口の中に入る大きさ、
かめるサイズに切りましょう。

例) ・1センチ角に切る
・薄切りにする（肉類）
・イチョウ切りにする（野菜）

繊維の向きを意識しましょう

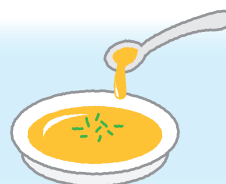
・包丁の入れ方次第でかみやすさが変化します。
例) 繊維の向きと直角に切ると、
かみ切る力が弱くても
食べやすくなります。

ただし、繊維の向きと平行な
切り方にして、歯（義歯）で
かみ切るようにすることも
かむ力を保つために大切です。



3.水分

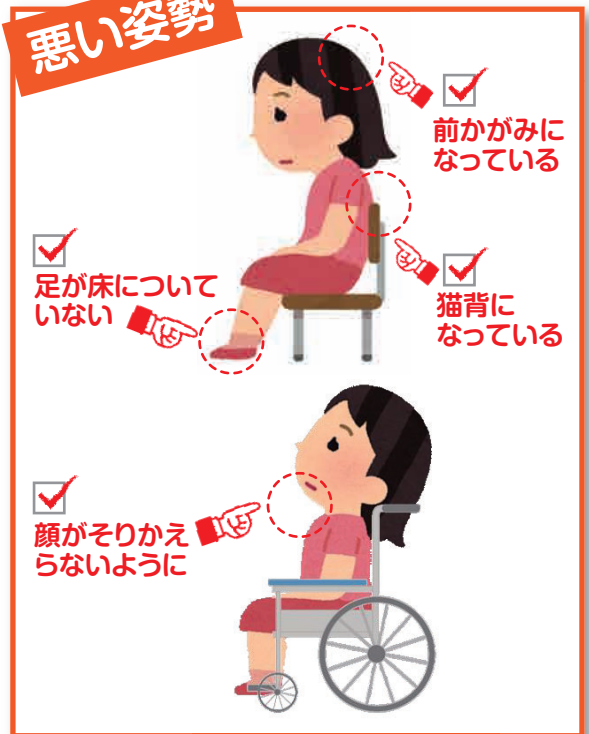
・「とろみ」を上手に利用しましょう
例) とろみ剤
・経口補水液



姿勢を整える



悪い姿勢



食べやすいのはどんなもの?

自分にあった食べ物を考えてみましょう



「食べやすい」とされているのは

- ❖ 柔らかく口の中で溶けるもの
- ❖ 加熱で柔らかくなるもの
- ❖ かみ切りやすいもの
- ❖ 弾力が弱いもの
- ❖ 義歯に粘着しないもの
- ❖ とろみがあるもの



「食べにくい」とされているのは

- ❖ 硬くてかみにくいもの
- ❖ 繊維が長いもの
- ❖ 弾力が強いもの
- ❖ 粘り気があり、歯につきやすいもの
- ❖ ツブツブやヌメリがあるもの
- ❖ 厚みがなく、薄すぎるもの
- ❖ 水分が少なくパラパラしているもの

*誤嚥(ごえん)とは?

食物や唾液は、口腔から咽頭と食道を経て胃へ送り込まれます。

食物などが、なんらかの理由で誤って喉頭と気管に入ってしまう状態を誤嚥(ごえん)と呼びます。誤嚥は肺炎の原因ともなります。(日本気管食道科学会HPより)

注意

義歯のプラスチックの部分(ピンク色の樹脂の部分)は、食物の温度を伝えにくい材質です。食材を口に入れ、義歯で熱くないと感じて、実は熱い食物だった、ということもあります。口の中の「やけど」の原因となることもあるので注意しましょう。

