

りはっぴねす

ワンポイント アドバイス! 誤嚥性肺炎を予防する体づくりを!

「誤嚥」とは、口から食べた物が食道ではなく、誤って気管に入ってしまうことです。誤嚥すると誤嚥性肺炎を起こす危険があります。誤嚥を予防し誤嚥性肺炎にならないために注意するポイントを紹介します。

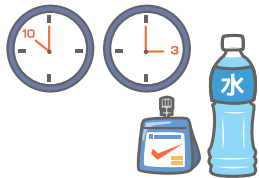
**嚥下機能
維持・向上**

栄養をしっかり取る

栄養の不足 → 筋力・体力・抵抗力低下 
むせたり、咽頭に詰まりやすくなる。

1 度にたくさん食べることができず朝・昼・夕の食事で十分に栄養を補給することが難しい場合…

間食で水分と栄養の補給をしましょう!




10 時と 15 時に栄養補助食品（高カロリー、高タンパクのゼリー）などで効果的に栄養補給する方法もあります。

口腔ケア

口の中を清潔に保つ

食後歯磨きをしない状態で放置 → **口の中に細菌が繁殖** 

細菌が繁殖した唾液や口の中に残った食べ物を誤嚥 → **肺炎を起こしてしまう危険性が非常に高くなります** 

食後はしっかりと歯磨きをしましょう!



入れ歯も歯ブラシを使って磨き、汚れが残らないようにしましょう。

参考：広島市歯科医師会・はつらつ食品カタログ