

2005年(平成17年)

10月5日 (月)

年4回発行 第3号

# ひまわり通信

発行所 ひまわり歯科

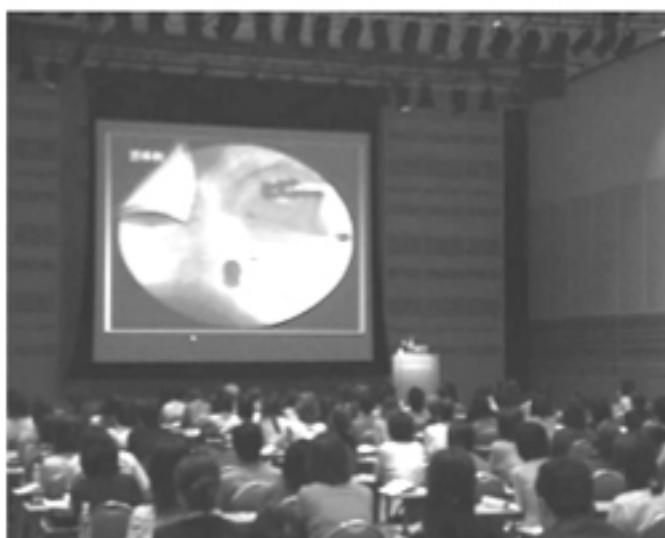
〒229-0031 神奈川県相模原市相模原 5-5-1

電 話(042)750-6043 FAX(042)756-4334

URL: <http://www.himawari-serie.jp>



7月3日(日)都内大手町にて田原玄先生(東京医科大学 摂食リハビリテーション外來医長)による摂食・嚥下・口腔ケア、栄養摂取についての講演会が行われました(写真左)。田原先生は今年の3月までひまわり歯科に勤務していただいた先生です。同氏は歯科治療だけにとどまらず、嚥下障害のある方へ摂食方法の指導・リハビリ等の診療もおこなっておりました。訪問歯科診療に自らの専門分野である摂食リハビリテーションを取り入れ、患者宅や施設に内視鏡を持ち込みその場でビデオ内視鏡検査(V.E.)を行ったのは、前例まれにみないことがあったと思します。



今日の訪問での摂食リハビリテーションも徐々に介護関係者や医療従事者の方々に認知され摂食・嚥下の診療をうける患者様も多くなってきました。今ではその口原先生の後任を鶴崎先生、大内先生(共に東京医科歯科大学大学院医学系研究科准教授)が患者を担当する)の一人が勤めております。

また、7月9日(土)には川崎市麻生区市医センターにて開かれた「第1回麻生在宅ケアセミナー」に服部重吉先生が講師として招かれました。講義の内容は同じく摂食・嚥下についてです。2年前には、摂食・嚥下についてのセミナーを開催しても集まる受講者数は五十人程度でした。今では倍の百人の方々が集まるようになりました。この短期間のうちに、「これだけ大きな影響をえた最もな理由としては、やはり、介護予防サービスの三本柱の一つに「口腔機能の向上」が挙げられたことだと思います。それだけ口腔機能の向上が高齢者のO-O-向上につながつてくると認識された証拠であると感じます。健常な嚥、口腔ケア、摂食嚥下とのなかのどれか一つがかけてもおじしく食事をとる心配はできません。

よく言われる「誤嚥性肺炎はもう少し」、不十分な口腔ケアと摂食・嚥下障害が重なることでの発症率をグンと引き上げると言われております。

そこで今回は、摂食・嚥下障害を疑う主な症状をいくつか挙げましたので、自分に当てはまる項目がいくつかあるかチェックしてみてください。

- ・ 食事中、食後にむせる
- ・ 食事時間が長くなった
- ・ ストローや麺類などが吸いにくい
- ・ 痛がよく出る
- ・ 微熱がよく出る
- ・ カフカフ声、やかすれ声によくなる
- ・ 口の中に食べ物が残る
- ・ いかがでしたか? 「高齢の方にはわりと多い症状ではあります。が、「われらの」とが頻繁に起りこっている方は摂食・嚥下障害の疑いが考えられます。何事も早期発見、早期対応です。」「心配などありましたら、当医院がお近くの耳鼻咽喉科にご相談してみて下さい。」

・ 口の中に食べ物が残る  
いかがでしたか。J高齢の方にはわりと多い症状ではあります。が、JわらのJとが頻繁に起ります。Jの方は摂食・嚥下障害の疑いが考えられます。何事も早期発見、早期対応です。J心配がよかったです。当医院かお近くの耳鼻咽喉科にJ相談してみて下さい。

J摂食・嚥下

食物が認知されることにはじまり、口腔・咽頭・食道を経て胃に至るまでのすべての過程、簡単に言うと食べて飲み込むこと。

口の中の細菌で汚れた唾液や食べ物が誤って気管や肺に入ってしまうことが原因で起きる肺炎のこと。



## 入れ歯を 上手に使って おいしく食べるよ!



ひまわり歯科 歯学博士 鬼塚 穎子

完成した入れ歯をお見せください。日本人や日本族が「これで何でも食べられるものになるね」というような事をおっしゃる場面がよくあります。しかし、実際のところ『何でも』は難しいです。きちんとお口に合った入れ歯をお使いであれば、なかなかよくに比べると確かに食べれるようになりますが、新しくお口にはいったものはあくまで入れ歯です。新しい歯が生えてきたわけではないのです。入れ歯の噛む力は健康な歯が生えそろっているときを100%とするところかなりよくできた入れ歯でさえ100%以上の力しか出ないと言わせてします。

また一般的に入れ歯では、繊維を切るようなすり切り運動がしにくくなると言われています。例えば葉物類や肉類です。これは入れ歯ではすり切ることができないので少し小さめに切ることが大切です。その他にも、入れ歯では食感の感度が低下してしまうため、わんわんやかまぼうしなれば逆に悪くなると歯と歯の間にいる食べ物が感じにくくなるため噛み切らにくくなってしまいます。入れ歯でも噛みやすくなる方法は探し包丁が有効となります。

おた食べ物のおいしさには、味や匂いといった化学的な成分だけでなく、硬さ、弾力性といった噛むことで感じる物理的な性質も大きく影響しています。入れ歯になるとそれらの性質が分かれにくくなってしまうので、味が変わったと感じたり、食べ物がおいしくなくなつたと感じてしまつけることもあります。

「」のようないどから、入れ歯を上手に使っておいしい食事をとるには工夫が必要な事が分かります。

今回は総入れ歯を使用するにあたっての留意点と、総入れ歯使用者などと噛む力の弱い高齢者に適した食事についてお話しします。

### 『新しい入れ歯を入れた方へ』

自分の物でない大きな入れ歯をいわるのですから、慣れるまでは痛みや異物感を伴います。入れ歯の型どりは、さまざまなお口の動きのほんの一瞬をとらえたものなので、実際使っていただきながら歯科医師に調整してもらいましょう。個人差もありますが、3~5ヶ月もすれば異物感はほぼなくなりてしまう。

また厚さ2mm以下の薄切りは噛みにくくなりますが、入れ歯の咬合面がすり減ったり、入れ歯が歯肉にわざわざ沈み込むので少し厚みをもたせて切るのも食べ易さのためには必要です。

### 『かみやすくなる工夫アイデア集』

- ・野菜は面取りや隠し包丁をしましよう
- ・大根や薺は厚めに皮をむきましょう。
- ・大根やきゅうり、キャベツなどは挽もみしてしまなさいさせると食べやすくなります。
- ・芋類はもじもじぶにして使う料理も多く頗る者にお好みの方法をつけてみ

### 食事しやすいか

総入れ歯をいれてまだ慣れないときは大口を開けて前歯でかじりとる以上の義歯が落ちて下の義歯が浮き上がるということがあります。上品に口を開けて大歯の奥あたりでかじると義歯がはすれにくくなりますが、また、食べる姿势は、歯科医に義歯を調整してもらひたときの姿勢で食べるなど義歯が一番安定します。

### 『調理はどのようにしたらよいでしょうか』

義歯者にやさしい食事とどうとみじん切りやうす切りがよいと思われていますが、みじん切りは口の中で食べ物がバラバラになり食塊を形成するのが難しいため実際は食べにくくなります。入れ歯は前歯で噛み切るのが苦手なので、一口で食べられる大きさ、だいたい4~5mmの白身魚(鰯)に重ねくらじの大きさがはじめていいです。

また厚さ2mm以下の薄切りは噛みにくくなりますが、入れ歯の咬合面がすり減ったり、入れ歯が歯肉にわざわざ沈み込むので少し厚みをもたせて切るのも食べ易さのためには必要です。

『かみやすくなる工夫アイデア集』

- ・野菜は面取りや隠し包丁をしましよう
- ・大根や薺は厚めに皮をむきましょう。
- ・大根やきゅうり、キャベツなどは挽もみしてしまなさいさせると食べやすくなります。
- ・芋類はもじもじぶにして使う料理も多く頗る者にお好みの方法をつけてみ

- ・挽肉を使う料理、ハンバーグや肉団子に木綿豆腐やおからをませてみましょう。
  - ・豆はつぶしてあんこ状にしておくと便利です。おやつやスープにも活用できます。
  - ・生の魚で食べにくいものは、たたきにするとよいでしょう。
  - ・魚は焼くと水分が蒸発しやすいため難点ですが、ホイルに包んで蒸し焼きにするとバサバサにならずしっとりして食べやすくなります。
  - ・ほそほそした硬い御飯は食べにくいので、軟らかめに炊いたり小さなおにぎりにすると食べやすくなります。
  - ・コメ粉が原料のピーフンは加熱時間で硬さが調整できるので便利です。
  - ・御飯やパンに飽きたとき白玉や生麩、シリアル類などを活用しましょう。
  - ・パンは牛乳やスープで軟らかく煮て、パン粥にすると食べやすくなります。
- それでは最後にお勧めの料理**
- 『芙蓉蟹』の作り方を紹介します。**

卵でふんわりまとめてあるものは、食塊の形成がしやすいので食べやすい料理です。タケノコやしいたけを2センチに切っておくと噛み切りやすくなります。あんかけをするにより、さらに飲み込みやすくなっています。是非、一試してください。

## 材料（1人分）

カニ（缶詰）…50g	①	卵…2個
ゆでタケノコ…15g		塩…少々
干ししいたけ…1枚		サラダ油…大さじ1
ねぎ…3cm長さ	②	スープ…カップ1/3
④ 塩…少々		塩…少々
酒…小さじ1		しょうゆ…少々
サラダ油…大さじ1/2		水溶き片栗粉…小さじ2
		グリーンピース…大さじ1



a



b



c

- 4 カニは軟骨をとり、ほぐす、タケノコ、水で戻したしいたけは2cmの長さのせん切り、ねぎは粗みじん切りにする(a)。
- 5 鍋に油を熱し、1を炒め、④で味を調え冷ましておく。
- 6 ポールに①を合わせ、2を加える。

- 1 中華鍋に油大さじ1を熱し、3を流し入れて軽く混せて形を丸く整え、返して裏も焼く(b)。
- 2 鍋に②を入れて火にかけ、水溶き片栗粉を加えてトロミをつける(c)。
- 3 器に4を食べやすく切って盛り、5をかけ、皮をむいたグリーンピースを散らす。

