

窒息事故を予防しよう

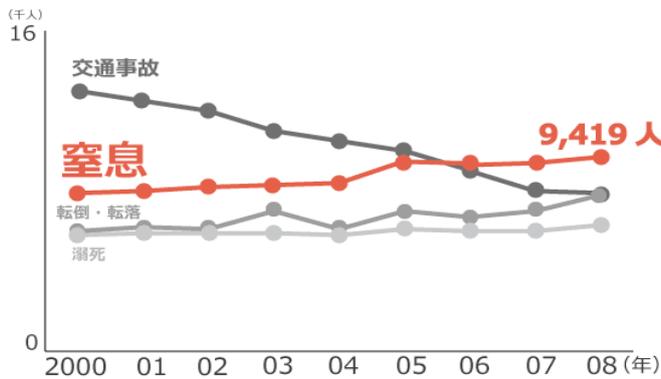
高齢者の窒息

高齢になることにより、全身の他の部分と同様に口の状態も変化してきます。

舌や口周りの筋肉
噛む力
飲み込む力

衰えると窒息の原因になります。

事故の種類別の死亡者数推移



不慮の事故で一番多いのが窒息

窒息事故は交通事故より多い

平成21年度「不慮の事故死亡統計」(厚生労働省)

事故件数の多い食品(東京消防庁)

1. 餅…… 小さく切って食べる
2. ご飯…… 一口量少なめに詰め込みすぎない
3. 飴…… 特に丸いものは要注意
4. パン…… 唾液と十分にまぜあわせて食べる
5. 寿司…… 口の中が乾燥すると詰まりやすいので水やお茶などを飲みながら食べる

唾液腺マッサージ

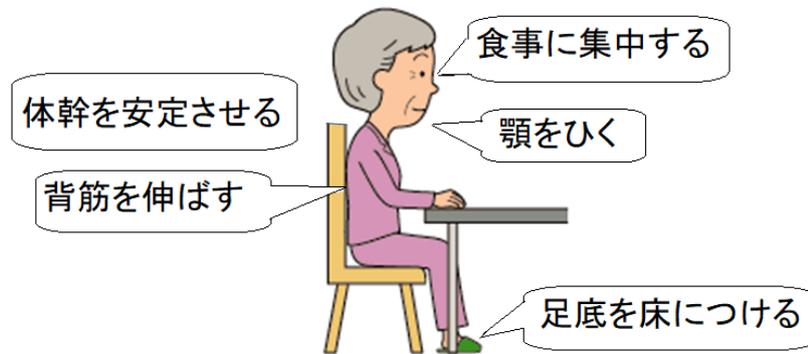
唾液には、食べ物の飲み込みや消化をやすくするだけでなく、抗菌・浄化作用で口の中を清潔に保つ役割があります。唾液腺をマッサージして唾液の分泌を促しましょう。



窒息を予防するには

- 一口で食べる量は無理なく食べられる量(少なめ) にしましょう。
- 歯のない方は、入れ歯を入れて奥歯で噛めるようにしましょう。
- しっかり噛んで唾液とよく混ぜ合わせてから飲み込みましょう。
- 食べることに集中しましょう。
- 飲み込むときは、うつむきかげんで、奥歯を噛み合わせて飲み込むと、安定した飲み込みができます。
- 口の動きを良くして、飲み込む力や舌の力をつけるため、口の体操を生活に取り入れましょう。

食事の姿勢



口の体操をしてお口を鍛えましょう！

舌の体操 (各5回)

*舌を意識して動かしましょう 藤島式嚥下体操 参照

舌を思いっきり出す

舌を出して鼻をなめる
感じで上に動かす

左右の口角をなめる

唇をなめるように
左右に回す

ばたから体操

おでこ体操 (3回)

ばばば・・・
たたた・・・

「ば」「た」「か」「ら」を各10回言う
「ばたから」を10回言う
*できるだけ早くはっきり発音しましょう

首の悪い方、血圧の高い方は
控えてください

おでこに手を当てて
抵抗を加えながら、
おへそをのぞき込む

*5つ数えたら力を抜き10秒休む

長野県歯科衛生士会 小諸佐久支部

通いの場登録講師