

誤嚥性肺炎に予防効果のある「口腔ケア」を行っている  
**歯科診療所一覧**

	医療機関		所在地	電話番号
1	多摩センター	おうちで歯科	鶴牧 2-9-15-302	311-8288
2	唐木田地区	はつの歯科医院	鶴牧 6-8-16	316-9551
3	永山地区	新井歯科医院	乞田 1212-7	337-7377
4		白井歯科医院	永山 1-8-17 ボヌール永山 2 階	373-1210
5	聖蹟桜ヶ丘地区	多摩歯科医院	一ノ宮 4-1-1N ビル 2 階	374-3407
6		浅井歯科医院	関戸 2-39-5 ガイメイ聖蹟ビル 2 階	337-0211

食べることや飲み込みに関する「相談」を行っている  
**歯科診療所一覧**

	医療機関		所在地	電話番号
1	多摩センター	おうちで歯科	鶴牧 2-9-15-302	311-8288
2	唐木田地区	はつの歯科医院	鶴牧 6-8-16	316-9551
3	永山地区	新井歯科医院	乞田 1212-7	337-7377
4		白井歯科医院	永山 1-8-17 ボヌール永山 2 階	373-1210
5	聖蹟桜ヶ丘地区	由井歯科医院	桜ヶ丘 4-2-5	375-6443
6		聖蹟歯科医院	桜ヶ丘 4-35-3 ライフイン聖蹟 1 階	374-5020
7		馬谷原歯科医院	関戸 4-23-1 関戸ビル 2 階	374-9589
8		浅井歯科医院	関戸 2-39-5 ガイメイ聖蹟ビル 2 階	337-0211

\* 受診には予約が必要です。予約の際に「チラシを見た」と伝えてください。

\* 症状により他の医療機関をご案内する場合があります。

\* 保険診療の自己負担分は、費用がかかります。

## 摂食・嚥下機能チェックシート

食べることや飲み込むことに困難を感じていませんか？



食べることや飲み込むことに、違和感を感じはじめたら要注意！  
ごえんせいはいえん  
**誤嚥性肺炎、低栄養や脱水、窒息などを起こす危険があります。**

下記のような困りごとや症状があれば、一度ご相談ください。

1. 食事中にむせることがある
2. 唾液が口の中にたまる（口角に泡がたまる）
3. 飲み込みに苦労することがある
4. 固いものが噛みにくくなった
5. 舌に白い苔のようなものが付いている
6. 声が変わった（ガラガラ声、かすれたような声）
7. よく咳をする
8. 食事を残すことが多い（食べる量が減った）
9. 体重が減った（1 か月で5%以上、半年で10%以上）



それぞれの症状の説明は、中面をご参照ください。

問合せ 多摩市立健康センター ☎042-376-9111

# チェックシートの解説

## ～食べることや飲み込むことに困難を感じていませんか？～

### 1. 食事中にむせることがある



食事が喉頭や気管内に侵入しそうになると、むせが生じます。ちょっとした軽いむせを含め、むせの発生は摂食・嚥下障害を疑う最も重要なサインとなります。特に水はまとまりにくく、口の中で保持することが難しいために、最も誤嚥の危険のある食品です。ほかにバサバサ、ペラペラ、パラバラしたものなどもむせやすい食品です。

### 2. 唾液が口の中にたまる（口角に泡がたまる）

唾液は会話中や食事の時に多く分泌され、1日平均1リットル～1.5リットルほど分泌されます。食事の時以外に分泌されてきた唾液は、口の中にたまり、ある程度の量になると無意識に飲み込まれます。しかし、この飲み込みの反応がうまく起こらない人は口の中に次第に唾液がたまっていきます。唾液が口の中にたまる症状が出た時に、「唾液の分泌が多くなったのでは？」と考える人が多くいますが、分泌された唾液を飲み込めないため、「唾液が口の中にたまる」「口角に泡がたまる」と考えた方が良いでしょう。痰も増えてくることもあり、さらに飲み込みにくくなります。



### 3. 飲み込みに苦労することがある



繊維性のものや固くて噛みにくいものは、食べ物の中でも飲み込みにくいものです。しかし、普段問題なく飲んでいたものが、かなり意識をしてゴックンと飲み込まなければいけなくなったとき、摂食・嚥下障害を疑います。摂食・嚥下障害の原因はさまざまで、飲み込みに必要な筋肉の動きが悪くなり、力が十分に発揮できなくなることがあります。また、腫瘍などができて、食べ物の通りが悪くなる場合もあります。

### 4. 固いものが噛みにくくなった

噛むための筋肉の衰えや障害によって、噛みにくいという症状がでることがあります。歯や入れ歯に問題はなく、「最近固いものが噛みにくくなった」という方は要注意です。歯や入れ歯に不具合があり、片側だけで噛んでいたりと、軟らかい物ばかり食べている方は、筋肉が衰えてしまいます。まずは、噛めるように歯科医院へ受診し相談・治療をしましょう。



### 5. 舌に白い苔のようなものが付いている



舌の上に白い苔のように付く汚れを舌苔<sup>ぜったい</sup>と言います。これは、口の中の汚れや微生物によって成り立っています。舌苔は、会話や食べ物を咀嚼<sup>そしゅく</sup>や嚥下<sup>えんげ</sup>をするときの舌の機能が十分でない、唾液の分泌量が極端に減少しているときに付着してきます。

### 6. 声が変わった（ガラガラ声、かすれた声）

声は気管の入口にある声帯から発せられ、咽喉を経由して口や鼻に抜けていきます。その際に、舌や唇を用いて、さまざまな音に加工していきます。つまり、しゃべることと食べることはほぼ同じ器官を使って行われています。痰がからんだようなガラガラ声になった場合は、のどにうまく飲み込めなかった食べ物や唾液がたまっていることがあります。また、鼻から声や息が漏れるようにかすれた声、自分の思った声が出せない場合などは、口やのどの動きが悪くなっていることが疑われます。



### 7. よく咳をする



食事中だけでなく、食後しばらくしてから咳がでることがあります。これはうまく飲み込むことができなかった食べ物のカスがのどに残っていて、食後しばらくしてから気管の方に落ち込むことがあるからです。また体を動かしたり、横になると咳き込む場合は、口の中にたまってきた自分の唾液をうまく飲み込めずに咳き込んでいることもあります。

### 8. 食事を残すことが多い（食べる量が減った）

「噛みにくい」「飲み込みにくい」などがあると、食べられるものに偏りがでたり、食事時間が長くなってしまったりすることがあります。その結果、必要なエネルギーや栄養を摂ることができなくなることがあります。食事をすることに集中しても30分以上かかるときは要注意です。



### 9. 体重が減った（1か月で5%以上、半年で10%以上）



「しっかり食べれているか」を知る方法で有効なのが、体重の変化を見ることです。摂食・嚥下障害が原因で、徐々に体重が減ることに注意しなければなりません。1ヵ月に体重の5%以上、半年で10%以上の変化は、栄養状態にも問題のある変化となります。