



## おいしく食べるための工夫 その3

歯学博士 鬼塚 綾子

『食べる』という言葉であっても実は①から⑤のような複雑な流れから成り立っています。

## ① 食べ物の認識

## ② 咀嚼

## ③ 食塊をつくりのどへ送る

## ④ 飲み込む

## ⑤ 食道の動きによって胃へ送る

今回は③食塊をつくりのどへ送る段階についてお話ししたいと思います。

食べ物をお口の中へ取り込んで、咀嚼で噛み砕かれた食べ物はそのままでほのどを通りません。唾液と混ぜざりあって飲み込みやすい塊(食塊)を作ります。

お年寄りの中にはこの食塊をつくるという、舌や上あごを咀嚼と連動させる複雑な動きがうまくいかない方も出てきます。また、その後ののどの奥に送りこんでいくのも実は筋肉の複雑な動きを必要としますので難しいという方もいます。そんな方には、食事の方の工夫をしてみてください。

のどがよいという言葉がありますね。食べやすい食事というのは、のどごしがよくまとまりやすいものです。

## 食べやすく調理する対策として

① 片栗粉、小麦粉、ルウなどはどろみや濃度をつける

② 山いも、オクラ、メカブなど食材のどろみを利用する

③ おろし大根を添えて水分を補う

④ 卵とじにする

⑤ 市販のどろみ材を利用する

などがあります。

適度な水分があり、すべりやすいことが大切です。

逆に、食べにくい食べ物はサラサラ、パサパサ、バラバラしたものです。

例えば、お茶、汁物、雑炊などのようにサラサラして口の中で散らばったり、パン、カステラのようにパサパサして、唾液を吸ってしまうもの、固ゆで卵、ふかし芋、焼き魚のようにホクホクしてむせやすいもの、のり、わかめ、葉野菜のように薄くてペラペラしたものなどは食べにくいので、右記のような調理の工夫をしましょう。

つづく



## 平成20年4月の歯科診療報酬改定について

さて今年の4月は医療保険改正です。歯科診療報酬についてもいくつか改正点がありました。改正点にならない当院におきましても若干のシステム変更がございます。今回、皆様にお伝えしておきたい変更点として、患者様のご自宅に置かせていただいているひまわり歯科専用ファイルに挟んである「治療内容報告書(その日に行った治療内容を記した書類)」を廃止にしました。今後、患者様ご家族様向けの新しい報告ツールとして「連絡シート」なるものをファイルに挟むことになりました。使用方法は、これまでのように毎回の治療内容を記載するのではなく、必要に応じて注意事項や指導内容の記載、治療に立ち会うことが難しいご家族様からのご質問とそれに対する返事等こちらからの報告だけではなく、ご家族様とのやりとりが出来るような形式にさせていただきます。

## ペット紹介のコーナー

ひまわり歯科のスタッフが実際に家で飼っているペットの紹介をします。今回紹介するのは歯科衛生士の田嶋さんが飼っている猫の「Pawpaw」というの猫です。

かなりイタズラ好きでよく食器洗浄機の中でお風呂を叩くのでお風呂

