



口腔ケアの  
手引き

## 食べる環境を整えましょう 食事はおいしく、楽しく！

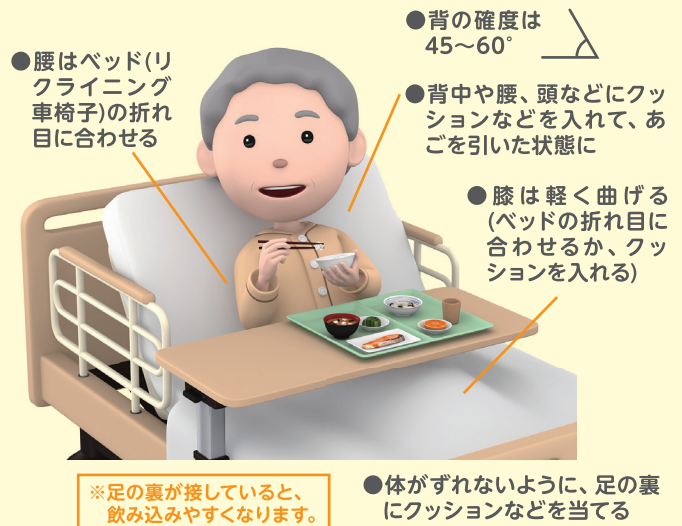
### 上手に食べるための姿勢

#### 【座位を保てる方法】



※車椅子の場合は、必ずブレーキをかけましょう。

#### 【ベッドやリクライニング車椅子の方】

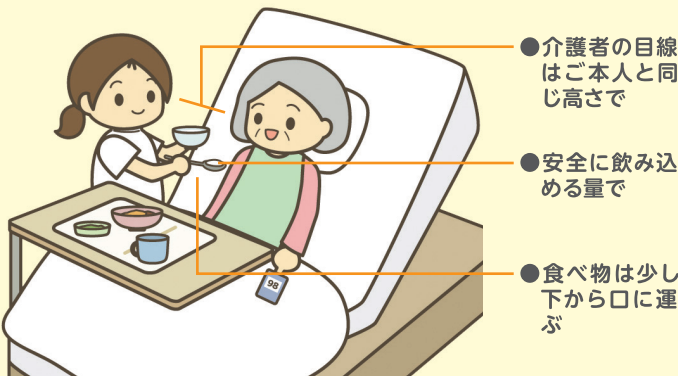


※足の裏が接していると、飲み込みやすくなります。

### 介助する時のポイント

#### ●介助者は斜め前に座る

真横から介助するろ、ご本人かは真横を向かなくてはならないので首に負担がかかります。また、正面だと圧迫感を与えてしまいます。立ちながらの介助は、食べ物を上から口に運ぶことになり、ご本人はあごを上げなければなりません。この状態ではのどが緊張して飲み込みにくくなり、さらに口と気管が一直線になるので、誤嚥の危険が高まります。



#### こんなことにも気をつけて

#### ●テレビは消す

テレビが気になり、食事を集中できないことも。静かにならずとも緊張してしまうかもしれないので、落ち着いた音楽をかけるなど、リラックスできる環境をつくりましょう。窓の外の様子が気になる時は、カーテンを閉めるとよいでしょう。



#### ●無地の食器がおすすめ

柄がついた食器は、食べ物と区別がつかない場合があります。

#### ●食後しばらくは姿勢を起こしておく

食後、すぐに横になってしまうと、食べ物が逆流することも。最低20分、できれば1時間くらい上体を起こしておきましょう。

## 食事環境を整えると、誤嚥も防げます。



①在宅健診を行っています  
完全無料・お口のことで気になることがありましたらご自宅で検診・チェックをさせていただきます。  
注意:その後治療をご希望の方は治療費がかかります。介護保険・健康保険適用可能

②ケアマネージャー、介護関係者様への  
歯科口腔講習会を行っています  
完全無料・衛生士が口腔ケア方法や日常の管理の方法などのお口のケアについて介護者様向けに指導や講習会を行っております。ご希望の場合はご連絡いただければお伺いいたします。

一般歯科・小児歯科・矯正歯科・訪問歯科・インプラント・  
審美歯科・予防歯科・ホワイトニング

# 杉原歯科

 院長 杉原 誠

伊勢市馬瀬町352-2

ご予約・お問い合わせ 0596-35-0805