

誤嚥性肺炎予防

食品編

誤嚥を起こしやすい食品の特徴

- ① 水っぽい液体や、ばらけやすい食品
- ② のどにくっつきやすい食品
- ③ すすって口に入れる食品

● 要注意食品キーワード

サラサラ

・水・お茶・コーヒー など



のどを素早く通過し、気管に入りやすい。

モチモチ

・もち・だんご・赤飯 など



粘りが多く窒息の危険がある。

ベタベタ

・ミキサーにかけたおかゆ など



唾液の作用で溶け出し気管に入る事がある。

ボロボロ

・ご飯粒・そばろ など



飲み込むときにバラつき誤嚥しやすい。

ペラペラ

・のり・わかめ・おひたし など



付着性が高く、のどに張り付きやすい。

パサパサ

・パン・カステラ・イモ類 など



水分量が少ないため飲み込みにくい。

ツルツル

・ラーメン・そば・うどん など



嚙まずに飲み込んでムセる事がある。

誤嚥性肺炎の予防には、多くの方法があります。今回は誤嚥を予防する食事についてです。誤嚥しやすい食品を注意することで、リスクを減らすことは可能です。できるだけムセやすい食品を避け、食べ方を工夫してみましよう。また食品の種類や、調理の方法によって食べ物はムセやすくなったり、ムセにくくなったりします。

訪問歯科新聞



令和5年
11月号

医療法人社団 慶実会

グレースデンタルメディカル

クリニック大宮分院

〒330-0802

埼玉県さいたま市大宮区宮町 3-7-4

谷中ビル 2階

TEL: 048-662-9461

FAX: 048-644-1183