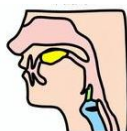


脳楽習便り

今月のワンポイント 『 美味しく安全に食べよう 』

1. 咀嚼



咀嚼して細かく砕きながら唾液と混ぜて、飲み込みやすいよう食塊にまとめます。

よく噛まないとは？

- ・喉に詰まりやすい
- ・消化不良→腹痛や便秘
- ・唾液が出にくい
- ・食塊がまとまりにくい
- ・満腹になりにくい→肥満
- ・歯垢が溜まりやすい
- ・脳の血流低下→認知症リスク

2. 送る



口や舌を動かし、食塊を喉の奥に送ります。

舌の動きが衰えると？

- ・なかなか飲み込めない
- ・口に溜める時間が長くなる
- ・むせやすくなる

3. 嚥下



食塊を飲み込む際、弁が気道を塞いで食道の入り口が開き、食塊が食道に入ります。

誤嚥はなぜ起きる？

- ・飲み込む力が弱い
- ・むせる反射が弱い
- ・むせる力が弱く異物を喀出できない
- ・弁がうまく閉じない など

➡唾液の分泌を促そう！



耳下腺マッサージ

上の奥歯あたりに4本指を当て、後ろから前に向かって円を描くように。

➡舌を鍛えよう！



➡喉を鍛えよう！



今月の『脳楽習』～「言葉を思い出す」より



これは？



旬はいつ？

- ①1～3月 ②5～7月 ③9～11月

～ 歯磨き、口磨き、舌磨き ～

★食後 30～60 分以内に！

1. 口すすぎ(口腔内の残渣物を流す)
2. 歯間ケア(歯間ブラシ、糸ようじ)
3. 歯磨き、口磨き(歯茎と頬の間も)
4. 舌磨き(舌ブラシなど)

