

咀嚼の大切さと水分補給

咀嚼（そしゃく）とは

- 食べ物を噛み砕いて、唾液と混ぜ合わせ飲み込みやすくする事、食べ物を味わう事

手で口に食物を運ぶ



前歯で噛み取る



よく噛んで食物をかみ砕く



そしゃく
咀嚼

吞み込んで消化吸収



吞み込みやすい
大きさ、固さにする



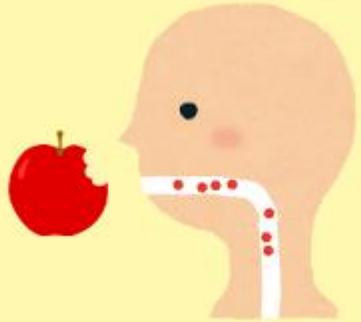
唾液と混ぜ合わされる



噛む事の重要な役割

嚥下※しやすくする

取り込んだ食べ物を
細かくばらばらにする



消化の円滑化



噛み応えや味わい
などを楽しむ



唾液分泌の促進



口腔内の清掃効果



食生活の豊かさ
の確保



生活の質
(QOL※)の向上



日常生活動作
(ADL※)の向上



噛む事のメリット

- ①脳への血流が増え、脳が活性化される
- ②舌の動きが活性化され、はっきりした発音が出来る
- ③満腹中枢が刺激され肥満予防が出来る
- ④唾液が出て、虫歯・歯周病・口臭の予防が出来る
(また、食品中に含まれる発癌物質の発癌性を抑える効果があると言われている。)
- ⑤食物を細かくし、唾液と混ぜる事で消化を助ける事が出来る
- ⑥セロトニン（精神を安定させるホルモン）が分泌され、精神を落ち着かせる事が出来る

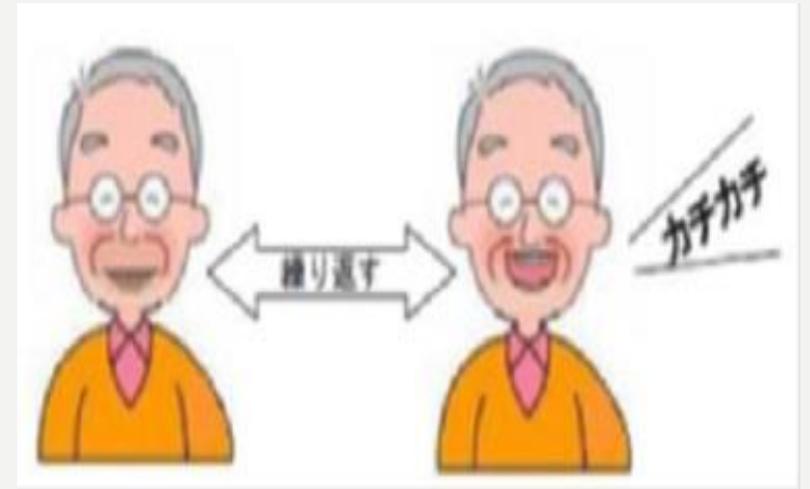
咀嚼力を鍛えるには？

- 軽くカチカチ噛み合わせる→10秒間繰り返し行う

※歯が痛くない程度で行う

- グミやガムを噛む

★咀嚼・飲み込みがしにくい食べ物



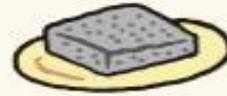
① サラサラした液体

水、お茶、
ジュースなど



② お口の中でまとめにくい物、バラバラになる物

ひき肉、豆類、
こんにやく
など



③ パサパサしている物、乾燥している物

焼き芋、パン、
カステラ、
焼き菓子など



④ 粘度の高い物

もち、だんご、
とろみ剤の
誤使用など



⑤ 噛み切りにくい物

肉、いか、
たこなど



⑥ お口の中やのどに付着しやすい物

最中の皮、
ウエハース、
海苔、煮豆の皮など



水分の重要性

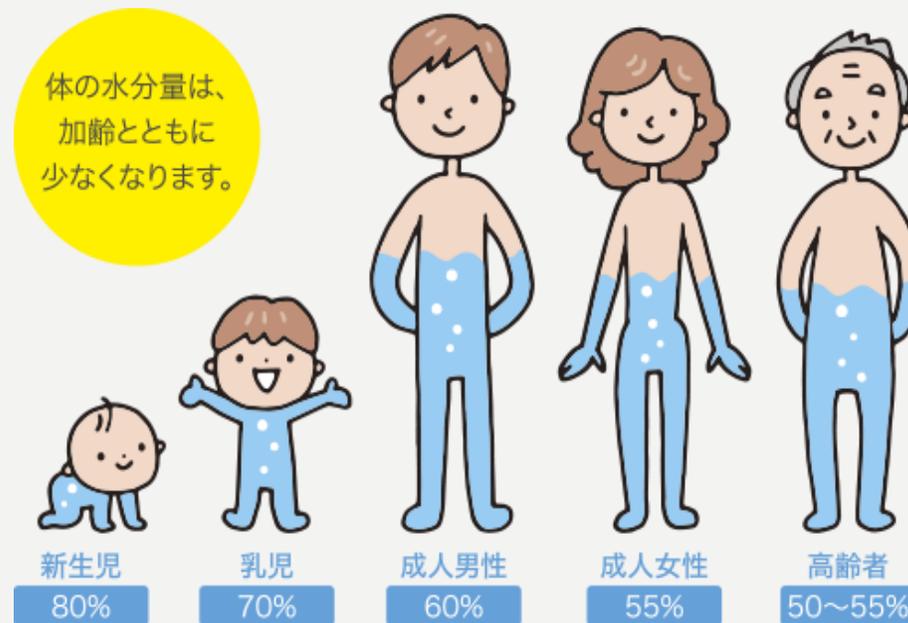
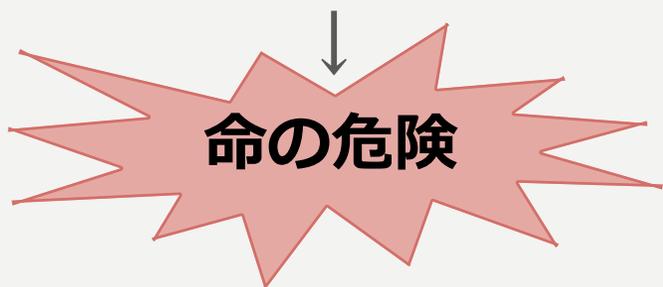
①人の体の半分以上は水分で、不足すると・・・

軽度：めまい・立ちくらみ・足がつる

中等度：頭痛・吐き気・嘔吐・脱力

重度：意識障害・全身のけいれん

体の水分量は、
加齢とともに
少なくなります。



その他：舌の乾燥・微熱・食欲低下・脱力・血圧低下

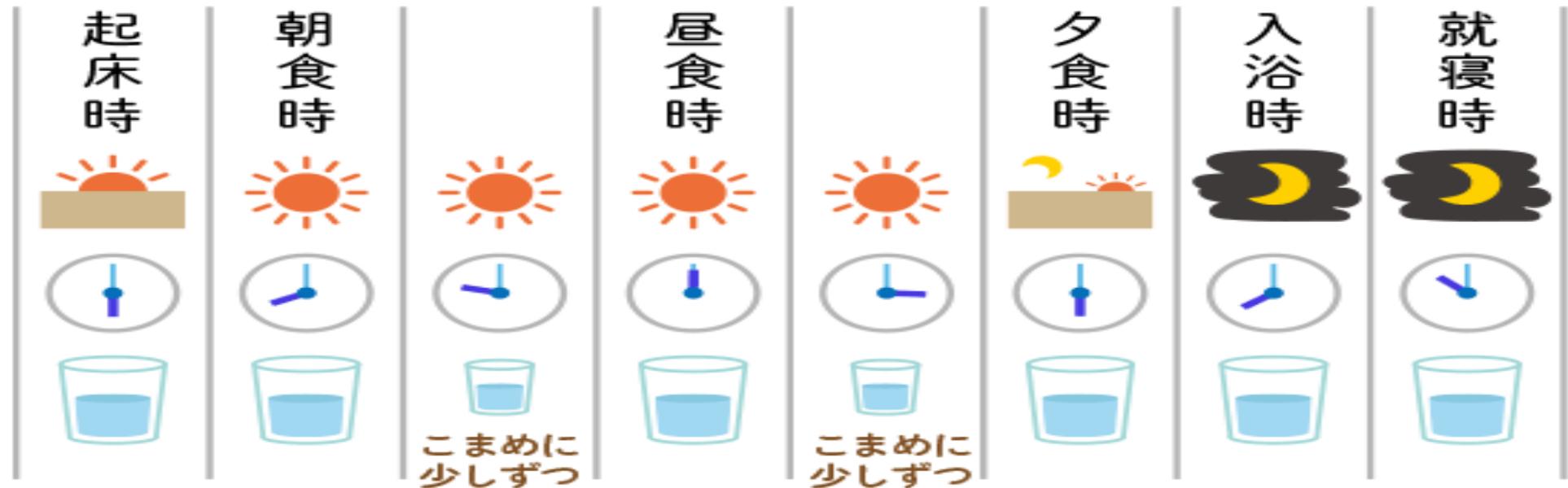
②唾液分泌量も減少する為、食事が飲み込みにくくなる

水分補給の方法

- 一日に飲む量：1～1.5ℓ （★目安です）

※屋外にいる時や暖房をつけている時、運動時はプラスで飲む

水分補給のタイミング



一回コップ1杯(約200CC)を
目安に摂りましょう



★水分補給の注意点

- 汗をかいた時は、**塩分**も一緒に補給する事

(汗をかいた後に、水やお茶などの塩分が少ない飲料を大量に飲んでも、体液が薄まるだけで水分をとっているのに脱水症状になる事がある。)

- 経口補水液・梅昆布茶・野菜ジュース・ヨーグルトドリンク・オレンジジュース・牛乳・甘酒 など

※ジュースやスポーツドリンク等は糖分が多い為、注意が必要。

また、スポーツドリンクで脱水症状の改善は難しい為、

脱水の症状がある場合は経口補水液がおすすめです。