

「食べる」「飲む」メカニズム

ものを食べるという行為は、唇や歯、舌、顎、口蓋、呼吸、さらには目や鼻、耳、そして手など様々な機能・器官との密接な連携によって作られるもの。感覚をうまく誘導して、スムーズな食の機能が可能になるということを知っていただきたいと思います。

スプーンで水を飲む

最適な角度：水分摂取は、道具との関係も大切。スプーンを使うときは、水は斜め 45 度ぐらいの位置から入れるとよい。

舌や口唇：口やスプーンが下唇に当たる様にするとうき、舌に当たるようにすると上唇が下りて自然に唇が閉じる。

水を落とす位置：下顎の前歯と舌の間。スプーンが舌先と下唇に触れるようにする。

コップで水を飲む

唇とコップ接触面：コップは自然に下唇中央部にあてている。唇とコップを広く接触させると飲み込みやすく、むせやすくなる。

呼吸の重要性：食べ物を口に近づけるときは息を吸っている。

飲み始めと飲み終わり：水を飲む際には、コップをまず下唇に接触させ、飲み終わりにはコップを上唇に当ててから離す。

飲み込みやすい姿勢

最適な角度：まっすぐ座り、飲み込むときに軽いうなずきが出る状態が最も飲み込みやすい姿勢。

手のひら、足の裏：食べたり飲んだりするとき、手のひらは内側を向いている。足の裏が床に着いてないと、嚥下が難しくなる。口腔ケアも足の裏がついていることが必要。

咀嚼・嚥下しやすい量や形状

咀嚼しやすい量：食べ物を多めに取って口に入れると、咀嚼しにくく、そのためどうしても丸呑みになりやすい。

逆に少なすぎても感覚刺激が弱くなり、脳への伝達が悪くなるため、咀嚼を始めにくくなる。

食べ物の組み合わせ：別々の食べ物を混ぜてたべると、味覚だけでなく、咀嚼や嚥下に影響を及ぼす。

食べやすさが増す組合せ : ごはん+魚のほぐし

咀嚼・嚥下の低下 : ごはん+味噌汁 ごはん+わかめ ごはん+たくあん

味覚を左右する要因

耳が聞こえない：耳をティッシュでふさいだ状態で食事をしてみると味がわからなくなる。食べ続ける気持ちも急速に失せてしまう。逆に香りの強いもの（オレンジ・しそなど）をかぐと食欲が増す。

姿勢で味は変わる：食べ物は正しい姿勢で食べると口いっぱい広がるが、前傾姿勢のまま食べると、口の下の方にとどまるため、味覚が半減する。また、腕をダランと下げた状態と、テーブルの上に腕を乗せた状態とを比べても、口の中での食べ物の広がり方に差がある。

[こちらの記事の詳細をご希望の方→こちらをクリック](#)