

# 訪問リハビリ通信

第7号

～Rehastagram～

言語聴覚士の藤原です。

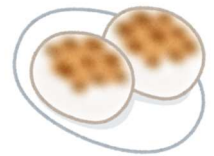
今回は…



うるお  
「潤い」

お餅を詰まらせない

ようにするにはどうしたらいいの？



というご質問にお答えします。



か  
「噛む力」

お餅を搗く時に使う「<sup>つ</sup>手<sup>ちようず(てみず)</sup>水」をご存じでしょうか？手にお餅がくっつかないようにつける水分です。  
のどの粘膜も水分(うるお)が少ないと付着力が強くなります。  
高齢者の粘膜はうるおが不足する傾向にあるので、特にお餅がくっつきやすくなります。



入れ歯は健康な歯に比べて、か噛む力が1/5程度になると言われています。お餅を柔らかくするためには、か噛んで唾液と混ぜ合わせる必要がありますが、か噛む力が弱いとお餅を粘着力の強い状態で飲み込むこととなります。



## お餅を上手に食べるコツ

其の一. 食べる前に汁物を飲もう。 其の二. お餅を小さく切ろう。

個人差がありますのでご注意ください。ご不明な点があればご相談ください。