



わっHAッ歯新聞

2022年
1月号

先日歯科と言語聴覚士合同で栄養補助食品の試食勉強会を開催しました！



玉島病院に入院・入所されている方が実際に食べている栄養補助食品をただ食べたり飲んだりするだけでなく良い姿勢と悪い姿勢で介助してもらいながら食べてみることでとても多くの学びが得られました！



頭を後屈させて食べるとむせやすく誤嚥もしやすくなります。逆に前屈させすぎた状態で食べると噛むのも飲み込むのも難しく、良い姿勢で食べることがいかに大切なかがわかりました。そこで今回は食事の姿勢について特集したいと思います！



良い姿勢

顎はひいて
背筋を伸ばす

机に対して
真っ直ぐ座る



椅子に深く
腰掛ける

足裏は床につける

悪い姿勢

顎があがっている
又は引きすぎている

背中が
曲がっている



椅子に浅く
腰掛ける

足が浮いて不安定

良い姿勢で食べることのメリット

- ①消化や吸収の効率があがる
- ②しっかり噛めるので、脳が活性化する
- ③体のバランスが安定し、
肩こりやケガをしにくくなる
- ④満腹感が得られ、肥満防止になる

**正しい姿勢で
栄養のあるものを
しっかり噛んで食べることで
お口の健康も身体の健康も
手に入れましょう！**

