

歯の相談室



北生協歯科 歯科医師
藤崎 翔

食事の姿勢をチエック してみましよう

最近、誤嚥性肺炎という言葉をよく耳にする方も多いと思います。病気や加齢により、飲み込む機能が弱くなり、誤嚥の可能性が高くなってきます。少しでも誤嚥を防ぐために、食事の時の姿勢を一度チエックしてみましよう。

①猫背にならないようにし、椅子に深く腰掛ける。

②足が床にきちんとつくようにする。

③前かがみにならないようにする。

この3つができるように椅子や机の高さを調節し、背中と足でしっかりとバランスを取れるようにすることが大切です。姿勢が悪いと、腹筋に余分な力が入り、物を飲み込みにくくなってしまいます。良い姿勢で、おいしく安全に食事ができるようにしていきましょ。

