

歯の相談室



北生協歯科 歯科医師
藤崎 翔

誤嚥予防に

腹式呼吸の訓練を

誤嚥を防ぐポイントの一つに、「咳」があります。咳は気管に入りそうな異物を追い出すために起こるからだの防御反応です。

咳に関係するトレーニングの一つに腹式呼吸があります。腹式呼吸によって深い呼吸を心がけると、呼吸機能を高め、気管に食べ物が入った場合でも排出しやすくなります。

腹式呼吸は、まずゆっくり息を吐き出し、最後はお腹をへこませて息を出し切ります。

そしてゆっくりお腹まで息を入れる感じで吸っていきます。これを繰り返します。

食べ物がのどに詰まったり、むせたりするのは、食べ始めの時にもっとも起こりやすいので、食事の前に腹式呼吸をしてから落ち着いて食べるようにしましょう。

