

嚥下通信 vol.19

飲み込みを助ける「とろみ」の役割

なぜ「とろみ」が必要？

実は、もっとも誤嚥しやすいものは**液体**です。



お茶やコーヒー、料理に含まれる汁気など
液体は素早くのどを通過するために
飲み込むタイミングが合わせるのが難しく、
気管に入りやすいのです。

液体での誤嚥を予防するのが 「とろみ」の役割！

液体に
「とろみ」を
つける

ゆっくり
まとまって
動く

飲み込むタイミングが
合わせやすくなり、
**むせや誤嚥を
減らすことができる**

「とろみ」の段階

日本摂食・嚥下リハビリテーション学会嚥下調整食分類 2021より

薄いとろみ



- ・スプーンからすつと
流れ落ちる
- ・ストローで飲める

中間のとろみ



- ・スプーンからトロトロ
と流れ落ちる
- ・ストローで飲むのは
抵抗がある

濃いとろみ



- ・飲むというより
「食べる」という表現
が適する性状
- ・ストローで吸うことは
困難

弱

強

「とろみ」をつけるものは「とろみ調整食品」として様々なメーカーから販売されています。最近ではドラッグストアなどで手軽に購入できますが、お茶や汁物でのムセこみが気になる場合は、まずかかりつけ医や専門職(歯科医、言語聴覚士など)に相談しましょう。必要な「とろみ」の濃さ、「とろみ」のつけ方を確認のうえ、安全に使用してくださいね。

掲示許可シール
貼付スペース