



# プライムニュース

今月は  
福本さん



朝晩が少しずつ寒くなってきている今日この頃ですが皆様は如何お過ごしでしょうか？  
食欲の秋！にもかかわらずプライムケアでは(一部)プチダイエットに励んでおります。  
「年末には・・・！」との思いが一杯な面々です。食欲の秋を読書の秋に変え、励みたいものです！  
皆様は健康管理・体重管理は如何でしょうか！ 上田 泰輔

## ● 高齢者の食事 ~その人のからだの状況に合わせて、食事の形態を選びましょう~

### 食事の形態選びのヒント

#### スタート

家族と同じものが  
食べられる

はい

1

3

いいえ

歯で噛むことが  
できる

はい

飲み込むときに  
むせやすい

はい

よく熱を出す

いいえ

口の中に  
食べ物が残る

はい

いいえ

4

いいえ

2



### のどに詰まりやすい 食べ物10

1. おもち
2. 刺身
3. すし
4. 魚の骨
5. りんご
6. かまぼこ
7. のり、わかめ
8. こんにゃく
9. ごま、豆類
10. カステラ



注意しよう！！

### 1 普通食

高齢者では噛む力や飲み込む力が低下するので、家族と同じ食事でもひと工夫を。食べやすい大きさに切る、ひと口大のおにぎりなど手で食べられるようにする、肉類はしっかり筋切りをする、漬物は薄く切るか、切れ

### 2 舌で押しつぶせる

入れ歯があわなかったり、歯が少なかったりして、噛むことに問題はあるても飲み込める人は、舌でつぶせる硬さに調理。



### 3 寒天寄せやペースト食

むせやすい人は、歯肉や舌でも押しつぶすことができるとのごしもよい、寒天寄せやペースト食にします。ペースト食の硬さは、スプーンですくったときに「ぼったん」とまとまって落ちるくらいが基本です。

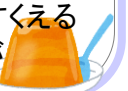
ポタッ



### 4 ゼラチン

噛んだり飲み込んだりすることがむずかしい人は、ゼラチンで固めたゼリー食が安全。お茶や水、果汁、味噌汁、おもゆなどをゼリーで固めます。ゼリーの硬さは、スプーンですくってすくえるプルプル状態が

プルプル



## 第16回 スタッフ紹介 ◎福本 久美子 歯科衛生士 の巻◎



誕生日は？ 4月12日 血液型 A型 趣味は？ コンサートに行く・昭和の歌をカラオケで…  
仕事のモットー 笑顔で患者様と向き合う。こちらからの一方通行になるのではなく、患者様の声に耳を傾けるように心掛けています。 訪問歯科の魅力 患者様だけでなく、ご家族、様々な職種の方々とコミュニケーションをとりながら口腔ケアに向き合える。いろんな経験をされてきた方々に関わらせていただき、お話を伺っていると勉強になることがとても多いです。私も頑張らなくては！と思えてきます。

歯科衛生士を目指したきっかけ 学生時代通っていた歯科医院で「歯科衛生士」という職業がある事を知りました。長く通っていたので先生や衛生士さんと話をする機会も多く、観察している内に歯科衛生士の仕事に興味を持つようになりました。

ひとこと 口腔ケアによって患者様の生活がより良いものになる様にお手伝いさせて頂ければと思っています。

プライムケアデンタル 岡山市南区植松523-4 TEL 086-485-2200

プライムHP★リニューアルしています！！

<http://www.1182525.jp>

- 受付時間 8:30~18:30
- 休診日

