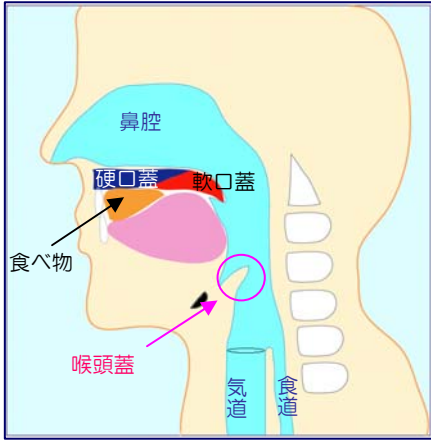
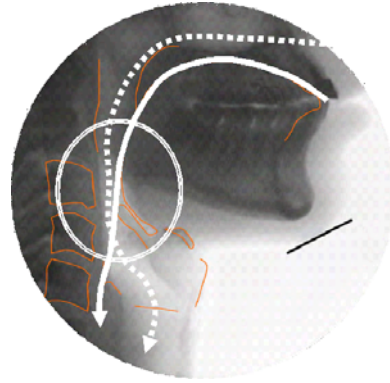




① 先行期(認知期)：何をどのようなペースで食べるかを判断する時期



- 食物の性状を認知
- 食物の量, 食べ方, その早さなどを決定
- 姿勢, 唾液の分泌などを整えて口まで適切なペースで運び
- 口唇を構えて受け入れる準備を行う段階

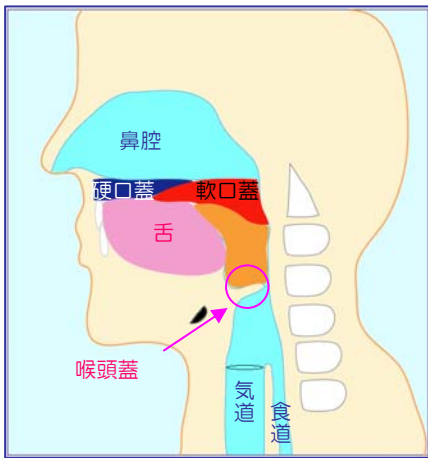


実線が食べ物の通路, 点線が空気の通路を示す。それぞれの通路は咽頭内(二重線)で交差しており, 食物輸送機構が破綻するといわゆる誤嚥に結びつく。

正常な嚥下をしっかりと理解した上で摂食・嚥下障害を考えることが必要です。嚥下には先行期・準備期・口腔期・咽頭期があり。25対以上の筋が0.4~0.6秒の間に決められた順序ではたります。

嚥下の仕組み

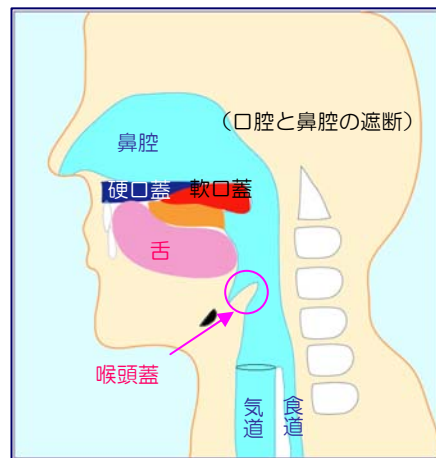
③ 口腔期：食塊を口腔から咽頭へと送り込む時期



- 舌は口蓋にしっかり付く
- 舌骨が引き上げられる
- 喉頭が上前方へ移動し
- そのため喉頭蓋が後方へ倒れます
- 軟口蓋は口腔と鼻腔を遮断しています
- 嚥下の際, 呼吸は停止します

●口腔と鼻腔の遮断がきちんと出来ないと食物や水分が鼻腔に逆流してしまいます

② 準備期：食物を口に取り込み咀嚼して食塊にする時期



- 口唇から食物を取り込み歯, 舌, 頬部等で囲まれた空間で唾液と混和し食塊を形成して嚥下する過程
- ここでは, 舌が挙上し上顎に付ける事ができないと咽頭への送り込みがうまくいかずいつまでも口腔内に食物が残ってしまう

●この時, 口唇がきちんと閉鎖されていることが重要! 閉鎖できないと食物がこぼれてしまう

① 先行期(認知期)

- 食べ物を見ても反応しない
- 絶えず口を動かして食事口を運ぶ
- ガツガツ食べる

② 準備期

- 口の中に食事を取り込まない
- 食物をこぼしたり流涎がある
- 口の中に食物がそのまま残る
- 食後長時間経っているのに口の中に残っている

③ 口腔期

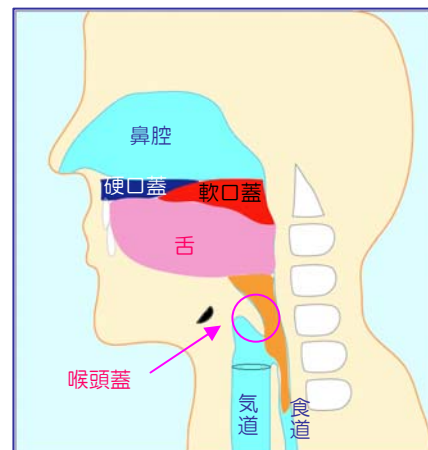
- モグモグするが飲み込まない
- モグモグしているとムセやすい
- 上を向いて飲み込もうとする
- 口を開けると食物残渣が目立つ

④ 咽頭期

- 飲み込むとムセる
- 嚥下後しばらくしてムセる
- 嚥下後, 痰のからんだ様になる
- 固形食よりも水分でムセる
- 濃厚な痰がよく出る

家庭でできる簡単な摂食嚥下の状態判断方法

④ 咽頭期：食塊を咽頭から食道へと送り込む



- 舌全体が口蓋にしっかり付きます
- 舌骨は更に上方へ引き上げられ喉頭は更に上前方へ移動
- 喉頭蓋は気管へ蓋をするように倒れる
- 食道入口部が開く
- 食塊が押し込まれる

2期以上の項目・咽頭期だけに当てはまる場合。就寝してムセる・肺炎(発熱)を繰り返す・飲んだものが逆流し嘔吐することがある場合は高リスクな状態です。