

「食べる」の簡単チェックシート

観察日 年 月 日 ID 氏名 年齢 歳 性別 男・女

一つでもチェックが入らなければ『食べる』関連の医療職に相談しましょう

Check 1 噛むようす 適切な食形態がわかる

舌の動きチェック

- 舌を半分以上口の外まで出せて、上下左右に動かせる

モグモグチェック

- 模擬的に、大きく、リズムカルなモグモグをマネできる
- そのあと唾液で口が潤っている

ゴックンチェック

- 水やお茶をむせることなく“ゴックン”できる

* チェックが入らなかった時点で以降のcheck項目の省略が可能です

* すべてにチェックが入ると理想的な『食べる』環境に近づきます

「食べる」には

咀嚼(噛む)

姿勢

呼吸

が特に重要です!



Check 2 姿勢のようす 食べやすい姿勢がとれているかがわかり、整えられる

全身

- 左右対称でバランスよく座れている (肩が平行になっている)
- つらそうでなく安定して座れている

目

- 視線が合う (正面の食事を認識している)

あご

- あごを引いて座れている (亀背でない)

首

- のどが過度に緊張していない

手、うで

- 両腕が安定しており、手の震えがない
- 利き腕をスムーズに口に近づけられる (その際に頭部も安定している)

足 座位・車椅子の場合またはベッド上の場合何れかをチェック

座位・車椅子の場合

- 股関節・膝関節・足関節が約90° にできる
- 足裏全体が床に着けられ、踏ん張れる

ベッド上の場合

- 足が踏ん張れる状態にある (板や毛布などで足底・膝下・骨盤をサポートされている)

Check 3 呼吸のようす 完食できるかがわかる

全身

- 呼吸を浅くする薬(睡眠薬、向精神薬など)を飲んでいない
- 肺疾患などの既往がない

口の中

- 口の中に痰がたまっていない

のど

- のどに痰がたまっていない (のどがゴロゴロしていない)

肺

- 呼吸数が速かったり遅かったりしない (成人の正常は12-20回/分程度)
- (呼吸が怪しい場合)サチュレーションモニターを装着したあと血中酸素飽和度が低下していない

心拍

- 同じサチュレーションモニターで心拍数が上がらないか (成人の正常は60-100回/分程度、元の数値から+10回程度増えれば上昇したと判断)

米永一理 監修 2023年10月1日版
クインテッセンス出版 歯科衛生士 2021年12月号 改編
Tonosaki K et al. Odontology 109(2):448-54, 2021. 参考

