



いわて医療通信【口の健康と全身の健康とのかかわり】

# 5. 摂食嚥下とは

込みが始まりま  
す。喉仏が上に  
あがることで喉  
頭蓋という蓋で  
声門を閉じ、気  
道に食べ物が入

「食べる」ことは、皆さんにとってどんな意味がありますか。体を維持する、体を動かすために必要な栄養を取る。それだけではなく「食べる楽しみ」は生活を豊かにする、欠かすことができないものではないでしょうか。いつも当たり前のように食事を食べて飲み込んでいるかと思いますが、今回はそのメカニズムについてお伝えしたいと思います。

「食べて飲み込む」ことを「摂食嚥下」と言いますが、摂食嚥下のメカニズムは「先行期」、「準備期」、「口腔期」、「咽頭期」、「食道期」の5期に分類されます。最初に「お腹がすいたな、何を食べよう、これを食べるためにはお箸を使う、それともスプーンを使ったほうが食べやすいのかな」と考え、それから、食器を手にして食べ物をお口に運び、口唇で

取り込むまでが「先行期」と言います。歯で食べ物を細かくし、舌で唾液と食べ物とを混ぜ合わされて一つの塊（食塊）を作るまでを「準備期」といいます。その食塊を、舌と上あごを使って喉へと送り込むのが「口腔期」です。ここまでは自分の意志で調整できる行為です。この先は、自分の意思とは関係なく反射的に、喉に送り込まれた食塊の飲み

られないように防御をしながら自動で食道に送り込みを行うのが「咽頭期」です。そして食べ物を食道から胃へと送り込むのが「食道期」です。食塊が喉に送り込まれてから食道に送られるまでの一連の動きは、わずか0.6秒で行われ、25対以上の筋肉と神経が運動して行われる巧妙な運動です。

このなかには、食べ物を誤嚥して肺炎を起す誤嚥性肺炎も含まれています。「飲み込むのに力を入れなければいけなくなってきた」、「食事の時間が長くなってきた」、「食事をすると疲れる」などの感じがある方は、歯科や耳鼻咽喉科で飲み込みの診察ができますので、ぜひ、お近くの歯科医院や耳鼻咽喉科に相談してみてください。次回は、「摂食嚥下障害」をお伝えします。

高年齢者において肺炎は死亡原因として第4位です。

岩手医科大学 歯学部  
補綴・インプラント学講座  
摂食嚥下口腔

リハビリテーション学分野  
小林琢也