

# 摂食・嚥下について

# こあら新聞

第27号

担当 長澤 優香

## はじめに



私たちの日本はご存知のとおり超高齢社会と言われ、今も人口に対する高齢者の割合は増え続けています。そんな長寿国である日本の主な死因は、1位が悪性新生物、2位が心疾患ですが、なんと3位が脳血管疾患から肺炎へと変わってきました。その病気は、口腔が深く関わっていることが注目されています。

今回は、摂食の機能と発達、嚥下のしくみについて、乳児の頃から遡ってご紹介します。

## 摂食機能の発達



まず、食物を取り込む摂食はどのような口腔の変化を辿っていくのでしょうか。

### ① 離乳初期

生後5ヶ月頃になると、最初はドロドロのものから固形物を摂取するようになります。この時の口唇の動きは、下唇が内側へと活発に動き、飲み込む際は口唇を閉じて飲み込むことができますようになりますが、上

唇と口角はほとんど動きません。舌は前後運動が主で離乳食を送り込んでいきます。

### ② 離乳中期

7〜8ヶ月頃になると舌が上下運動に変わり、固形物を舌の力で押しつぶして飲み込めるようになります。また、左右の口角が対称に伸縮するようになるため、しっかりと口唇を閉じることができるようになります。

### ③ 離乳後期

9〜11ヶ月頃になると上下唇をねじり、口角は片側ずつ交互に伸縮するようになります。舌は前後、上下運動に加えて左右に動かす複雑な動きをし、咀嚼運動をすることができるようになります。

このように、口腔内は1つ1つ順を追って機能を獲得していきます。

そのため、これらの機能が未熟であればうまく食べ物を摂取することができず、乳児の食べこぼしの原因になります。



## 嚥下とは



上記のように摂食を行うための発達を述べましたが、では、「嚥下」とは何か。食べ物や唾液を飲み込むための過程といえば簡単なように聞こえますが、頬や口、喉のまわりの筋肉や粘膜が機能するために、感覚としてうまく脳へ伝わらなければ飲み込むための指令が下せません。

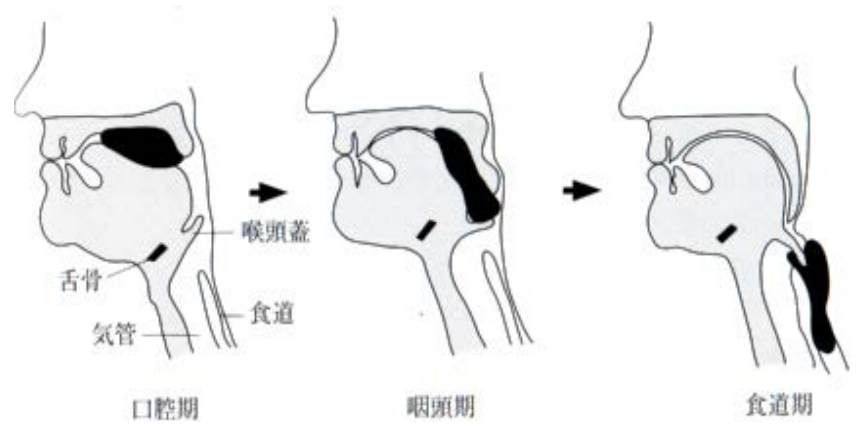
例えば食べ物を飲み込むまでの過程を説明すると、

- 1、**認知期**…口の中に入れる前にとこのようなものなのか、視覚と嗅覚触覚（唇）で認知する（その硬さや温度から食べるペースを決め、身体は唾液の分泌を促し、消化管の活動を活発にする）
- 2、**準備期**…食べ物を唾液と混ぜ合わせ食塊にする
- 3、**口腔期**…舌や頬の筋肉を使って喉の奥へ運ぶ
- 4、**咽頭期**…嚥下反射を起こし食道の入り口へ送り込む（ここからは無意識に行われる）

5、**食道期**… 食道を通過して胃へ向かう（蠕動運動Ⅱ筋の連続的な収縮による運動と重力、息によって送り込まれる）

となります。

また、嚥下反射を起こす際に誤って鼻や肺に流入してしまわないよう、粘膜がそれらの入り口を塞いでくれることによって消化器官に辿り着くのです。



さて、今まで述べた嚥下のしくみは、あくまでも上記の過程を経て獲得したのですが、何も分らない乳児の場合はどうでしょうか。  
生まれてからすでに備わっている哺乳に関する機能と、離乳して徐々に獲得していく嚥下は異なっているため、まずは哺乳機能に関することから順を追って説明していきたいと思えます。

## 哺乳機能とは



乳児は生まれてからすぐに母親のおっぱいを飲むことができますが、実は反射によって行われています。

乳児の反射は様々ありますが、哺乳に関するものとして例を挙げると、

1、**探索反射**… 口角や頬を刺激するとそちらに顔を向けて口唇を開く反射

2、**口唇反射（捕捉反射）**… 口唇に刺激を与える  
と乳首を捕らえるような動きをする反射

3、**吸啜反射**… 口唇に触れて口腔内に入ってきた乳首などに対して、舌を使ってごくよくよく吸い上げる反射



では、その際に乳児はどのような嚥下のしかたを行っているのでしょうか。  
先ほど述べたような反射によって、口腔内へと取り込まれた乳汁を飲み込むためには姿勢が関係しており、顔を上向きにすることで乳汁が流れ落ちてくる重力を利用しています。



※ **舌の挺出反射**… 口唇を介さずに口腔内に入ってきた物に対して、舌で押し出そうとする反射

4、**咬反射**… 下顎の歯槽提（Ⅱ歯を支えている歯肉でいわゆる土手の部分）に触れると適度な力で咬む反射

が挙げられますが、これらの反射は原始反射と違って、本能として生まれる前から備わっている反射となります。

しかし、この原始反射は生後4〜6ヶ月頃になると消失してきます。

これは今後の摂食機能を獲得していくためには邪魔になるからです。

もしこの反射が消えないまま離乳を迎えれば、自分の意思とは無関係に口唇等が動いてしまい、摂食を行う上で支障をきたします。そのため、個人差が大きい乳児の離乳の時期を単に標準的な時期で決めてしまうと思うように進まない場合があります。

また、乳児は呼吸をしながら乳汁を飲み続けることができます。これは嚥下反射を起こしてから食道の入り口の途中にある、気管に蓋をする粘膜との距離が短いためであり、一時的に呼吸が止まったとしてもすぐに嚥下を行うことができるところです。それに対して成人は、言語獲得などの発達を経てその距離が長くなったため、誤嚥（飲み込んだものが誤って気管に入ること）する危険性が非常に高くなりました。

唾液の場合、口腔内に約1m溜まると嚥下を行っていますが、時間に換算すると2分に1回、私たちは無意識に行っていることとなります。

## おわりに



普段意識して行っていない嚥下ですが、唾液を飲み込んだり、食物を摂取したりするにはこの反射があつてはじめてなせることで、私たちが生きていく上でなくてはならないものです。

そう考えてみると、私たちの身体は口腔内だけでもこれだけの成長を遂げて今に至っているわけなのです。ぜひご自身の小さい頃を振り返ってみてはいかがでしょう？

## こあら先生より一言



今年もあっという間でしたが、仕事もプライベートも充実した一年だったように思います。来年もみなさんのお口の健康が維持できるよう、努力していきたいと思えます。そして、エア縄跳びも続けるぞ。ラジオ体操も始めようかな♪吉田

今年もいろんな出逢いや出来事があり、刺激の多い1年となりました。私自身、自分の心と身体とたくさん向き合った年だったな★と思いつつ、来年も心身共に健康な状態で、みなさんのお口の治療に望ませていただきます(^o^♪ 武田



ある武道の教えに「力愛不二」という言葉があり、「愛のない力は暴力なり、力のない愛は無力なり」という意味です。私の大変好きな言葉で、何事においてもあてはまると思っています。これからもこの精神で邁進してまいります。

## スタッフの広場

あっという間の1年でしたね～！みなさんはどうでしたか？

私は去年の目標どおり遠出してパワーUP！…のハズ（笑）

来年は「A型？」と言われるような几帳面な自分を目指しますよー！！  
長澤

今年も残すところあと少し(◁\_▷)お正月はたくさん食べてしまうので太らないようにします（笑）

2014年は、仕事の面でも人としても更に成長できるよう、日々努力していきます★これからもよろしくお願ひします！！  
板坂

来年も、みなさんの★  
お口の健康のために  
スタッフ一同全力で  
お手伝いさせていただきたいと  
思います！  
来年もどうぞ  
よろしくお願ひいたします！

