

安全に水分摂取をしましょう！

高齢になると、飲み込みの力の低下や握力の低下がみられ、水分でむせやすくなったり、コップを握りにくくなる場合があります。コップの選び方で予防できる場合があります。



(一社) 岡山県歯科衛生士会

【コップ（湯呑み）の選び方】

むせやすいコップ（湯呑み）

細長く、底から飲み口までがまっすぐな湯呑みは、水分を飲むときにあごが上がり、むせやすくなります。特に背中が曲がっている方は要注意！



むせにくいコップ（湯呑み）

底から飲み口までに傾斜があり、やや広い飲み口の湯呑みは、少し傾けるだけで飲むことができます。姿勢を崩しにくく、むせずに飲みやすくなります。



持ちやすいコップ

持ち手の内側が広いと、指を根元まで入れることができ、手のひら全体でコップを支えられるため、湯呑が安定した状態で飲むことができます。

