

## 8. 食事について…食べ方に工夫が必要です

口腔粘膜炎や口腔乾燥が生じると、痛みにより食べるのが難しくなります。この時期には、少しでも刺激の少ないものを、食べやすい形で食べる工夫が大切になります。一般的には、水分が多くやわらかい、口当たりの良い食品を選ぶと良いでしょう。

- 熱いものは避け、人肌程度に冷ましてから食べると口の中の粘膜への刺激が少なくなります。
- 塩分や酸味の強いもの、香辛料など刺激の強いものは控えましょう。
- 食べやすいように、やわらかく煮込んだり、とろみをつけたり、裏ごしをしたり、食べ物にひと工夫すると食べやすくなります。
- 食事があまり摂れない時は、総合栄養食品（濃厚流動食）やゼリー飲料などの市販品を利用しても良いでしょう。



- 味覚障害に対しては、だしを利かせたり、ごまやゆずなどの香りや酢を利用して、味を感じやすくする工夫が効果的な場合があります。また、症状が様々なため、自分が味を感じられる食べ物を探しましょう。
- できたての温かいものより、少し冷めた程度の料理を食べる方がおいしく感じる場合があります。少し冷ましてから食べてみましょう。