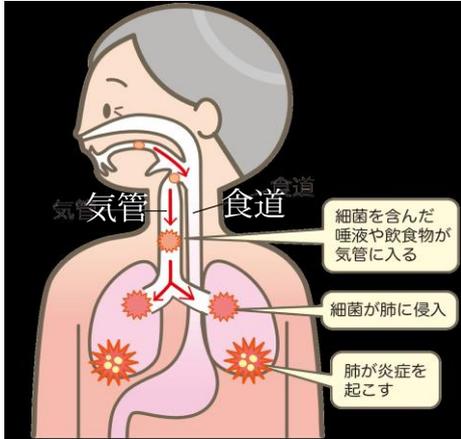


ごえんせいはいえん 誤嚥性肺炎を予防しよう

【誤嚥性肺炎】は2017年の人口動態統計によると、主な死因の第7位。肺炎と併せると第3位となっています。高齢者になれば誤嚥性肺炎により入院することが多く、命を落とすことも少なくありません。また、誤嚥性肺炎になることで自立した生活ができなくなり、口から食事を摂ることができなくなる怖い病気です。誤嚥性肺炎について知っていただき、予防していきましょう



【誤嚥性肺炎】とは、細菌を含んだ唾液や飲食物が食道ではなく気管に入り（誤嚥）、細菌が肺に侵入し肺が炎症を起こすことです。



★予防するために！

- ① お口の中を清潔に保ちましょう
- ② 食べ物、飲み物が気管に入らないようにしましょう
(誤嚥を防ぐ)

【お口の中を清潔に保つために】

〈汚れのつきやすいところは丁寧に磨きましょう〉

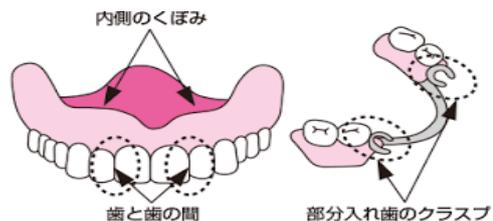
★歯のお手入れのポイント

- 歯と歯の間
- 抜けた歯のまわり
- 歯と歯茎の境目
- 歯と歯が重なったところ
- 奥歯のかみ合わせ



★入れ歯のお手入れのポイント

- 内側のくぼみ
- 歯と歯の間
- 部分入れ歯のクラスプ
(金属の部分)



★舌のお手入れのポイント

- やわらかいブラシや舌ブラシで奥から手前にやさしく磨きましょう
〈感染症の予防にもつながります〉

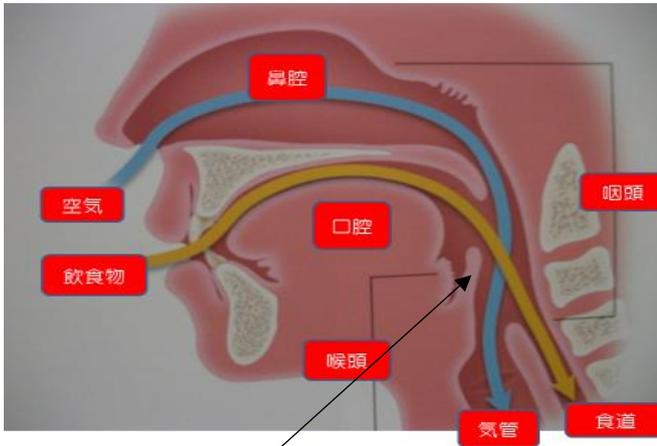


【食べ物、飲み物が気管に入らないように】 (誤嚥を防ぐ)

<お口の筋肉を元気にしましょう>

お口の体操をすることで筋力アップに繋がり誤嚥を防ぐカギになります

飲み込みのしくみ



• 食べ物、飲み物は
お口 (オ)
咽頭 (イ)
食道 (シ)
「おいし (い)」と通りますが



• 誤嚥は
お口 (オ)
咽頭 (イ)
喉頭 (コ)
気管 (キ)
「おい!こ(ら)!キ(ケン)」
となります



トロミをつけるのはまとまりやすく、水分の流れをゆっくりにするためです



喉頭蓋

※喉頭蓋は飲食物が通る時には気管に流れないように下方へ倒れます
ところが加齢と共に動きが緩慢になり誤嚥しやすくなります

★お口の体操

舌の体操



頬杖体操



(頬杖をしながら口を開けようとしてみます)

椅子体操



(椅子に座りながら椅子を寺ち上げようとしてみます)

★簡単にできるお口の体操

話す

歌をうたう

音読する

(新聞などをこえに出して読んでみましょう)



早口言葉やシャボン玉を吹くのも良いですね。

(ただし、ストローは唇で保持しましょう)

通いの場登録講師

長野県歯科衛生士会 小諸・佐久支部