

乙訓歯科医師会から健康教室

Dental Association Otokuni

『口腔ケアと誤嚥性肺炎』

ご高齢で寝たきり状態の方や身体が不自由な方は、口の中（口腔内）のお手入れが不十分になりがちです。お口は全身への入り口であり、口腔内の細菌が全身の健康に影響を及ぼすことがあります。その中でも誤嚥性肺炎は気をつけておくべき病気の一つです。

肺炎は日本人の死亡原因の第3位となっていますが、その肺炎で亡くなる方の中で9割以上が65歳以上の高齢者です。高齢になると、お口まわりの筋肉などの働きが衰え、しっかり飲み込むという動作が難しくなりま

よつても、食べる力、飲み込む力が弱くなることで低栄養となり、その結果として免疫力が低下し、誤嚥性肺炎を起こしやすくなります。

誤嚥性肺炎を予防するためには、口腔中の細菌によつてできたむし歯や歯周病を治療する必要があります。またこれに加えて、お口の中をきれいにすると、しっかりと食べたり飲み込んだりするのための訓練などをを行うこと、すなわち“口腔ケア”を行うことが重要です。口腔ケアを行うことによつてお口の細菌が減り、誤嚥しないようにしっかりと嘔吐・飲み込めるようになり

日頃の口腔ケアが大切 予防へむし歯、歯周病治療

そして、もし誤嚥しそうななつてもむせたり、咳をしたりすることで細菌が気管に入らないようにすることができません。近年、わが国では高齢化社会の進展に伴い、この口腔ケアが重要視されてきています。

では、自宅で行う口腔ケアのポイントについてお話しします。まず口腔ケアの目的をはっきり理解して行うようにしてください。そうすることでお口の中をきれいにする意識が高まります。もちろんこれはご自身だけでなく、介護にあたる方もその意味を理解されることが大事です。次に、口腔ケアを起床時ま

たは就寝前に一度だけしか行っていないという方も多くおられますが、お口の中は細菌だらけですので、できれば毎食後、そして就寝前にも口腔ケアを行うようにしてください。また、お口の中の細菌は、歯の表面だけでなく舌などの粘膜の表面にも付着しているため、たとえ歯が1本なくても口腔ケアを行う必要があります。

最後にもう一つ大切なこととして、自らのお口の中について知る必要があります。どの部分に歯が残っていて、どの部分が不潔になりやすいか確認してください。また、口腔ケアの方法はお口の中の状態によって一人ひとり違うので、かかりつけの歯科医院でアドバイスをもらうことをお勧めします。（乙訓歯科医師会 森下 徹）