

乙訓歯科医師会から健康教室

Dental Association Otokuni

『摂食嚥下障害について』

出来なくなった状態を摂食嚥下障害といえます。

毎日当たり前のように行う「嘔んで飲み込む」という行為、皆さんは特に意識することなく出来ているかもしれません。

しかしながらこの当たり前に出来ている事が、将来認知機能の低下や身体能力の低下により出来なくなるかもしれないというお話です。

「食べる」という事を改めて考えてみましょう。
①まず目の前のものが「食べ物である」と認知することから始まります、食べられる物と食べられない物の区別をする、この当たり前の事が認知機能の低下により困難になる事があります。

して当たり前に口に運ぶ事が出来ませんが、これも認知機能、身体機能の低下により困難になる事があります。
③次に咀嚼をします、歯がなければもちろん噛みませんがそれだけでなく、唇をしっかりと閉じている事が重要になります。口唇の筋力が低下すると唇を閉じる事が出来ずに口に入れた食物は口からこぼれ出る事になります。食物は咀嚼する事により食塊といわれる状態になり、舌の上から喉のほうに送り込みます。加齢による唾液の減少により食塊の形成が難しくなり、また舌の運動機能が低下する事によりこの動きが困難になることがあります。

認知や運動機能保持を

「ゴックン」と嚥下されます。この反射が鈍くなるといわれる誤嚥となりむせたり咳き込んだりすることになります。この「むせ」と「咳き込み」は肺の中に食物が入らないための身体の防御反応です。これがなくなると誤嚥性肺炎を発症する可能性があります。誤嚥性肺炎は70歳以上の肺炎患者の7割といわれており、2030年には約12万人が誤嚥性肺炎で亡くなる事が予想されています。

⑤そしてこのお話を読んで気になる事がある方は、かかりつけ医あるいは乙訓口腔サポートセンターにご相談下さい。
(乙訓歯科医師会 高齢者・障がい者、口腔サポートセンター担当副会長 大橋建明)

乙訓歯科医師会ホームページ

<http://www.kda8020.or.jp/otokuni/>