

乙訓歯科医師会から健康教室

Dental Association Otokuni

誤嚥（ごえん）性肺炎とは、食べ物や唾液などが誤って気道に入ってしまう、肺に雑菌が侵入することにより生じる病気のことです。がんなどの悪性腫瘍、心臓病などと並ぶ命にかかわる重大な病気のひとつです。

しかしながら、食べ物などを誤嚥したからといって、必ずしも全員が誤嚥性肺炎になるわけではありません。私も食事中たまにむせることがあります。さすが、誤嚥性肺炎にはなっていません。では、なぜ高齢者が誤嚥性肺炎になりやすいのでしょうか。

原因としては大きく3つの事が考えられます。1つ目は、口の中の衛生状態が悪い、細菌が増加しているためです。特に要介護者は歯磨きが

自分で上手にできない事も原因のひとつです。2つ目は、気管に誤嚥した物を吐き出す力が低下していることです。

健康な人であれば咳き込むことで気管に入った物を出すことが出来ますが、高齢者は力強く咳払いが出来ないため、肺に雑菌が入ってしまします。3つ目は、年齢による免疫力の低下です。栄養状態が悪いこと、基礎疾患を持っているなどの多くの要因が影響しています。

高齢者、なりやすく 口腔ケアで予防を

中を清潔な状態にするケアと、お口の機能低下を予防するケアです。お口の中をきれいにする方法としては、歯ブラシを使用した歯磨きがあります。歯には歯垢が付着しています。歯垢は細菌の塊です。お口の中の細菌をできるだけ減らすために、しっかりと磨きましょう。あと、お口の細菌は歯に付いているだけではありません。歯茎や頬の粘膜にも存在しています。この部分はスポンジブラシ（先端がスポンジでできている棒状のブラシ）で汚れをふき取りましょう。

お口の機能低下の予防方法としては、パタカラ体操があります。「パ」を清潔な状態にするケアと、お口の機能低下を予防するケアです。お口の中をきれいにする方法としては、歯ブラシを使用した歯磨きがあります。歯には歯垢が付着しています。歯垢は細菌の塊です。お口の中の細菌をできるだけ減らすために、しっかりと磨きましょう。あと、お口の細菌は歯に付いているだけではありません。歯茎や頬の粘膜にも存在しています。この部分はスポンジブラシ（先端がスポンジでできている棒状のブラシ）で汚れをふき取りましょう。

「タ」「カ」「ラ」の四文字を発音することでお口回りの筋肉や舌を鍛えます。食べる・飲み込む機能の向上を目的としています。食事前に行うと効果的です。

誤嚥性肺炎の予防には早期発見も必要です。発症すると熱がでる、痰がでる、呼吸が苦しくなるなどの症状が出ます。風邪と似たような症状がでますが、高齢者の場合は誤嚥性肺炎を疑ってみる必要があります。その他、元気がない、体重が減ってきた、食べ物を飲み込まない、食事時間が長くなってきたなどの兆候がみられるようなら、歯科医師や歯科衛生士に相談しましょう。誤嚥性肺炎の早期発見につながります。

中條信洋

（乙訓歯科医師会）