

# くどう歯科医院通信

秋の風が心地よく感じる季節になりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

## 医院よりご連絡

医院よりクリーニング時期にお送りしております『お知らせはがき』から『お知らせメール』へ変更することになりました。

随時、引き続きのお知らせで連絡の必要有無を伺ったり、お知らせ通知で連絡先ご希望メールアドレスをお伺いしております。何卒で協力のほど宜しくお願いいたします。何かご質問等ありましたら、気兼ねなくご質問ください。



## お口健康・毎日元気 いきいきデンタル

## 高齢者に多い誤嚥性肺炎とは？

がんや心疾患、脳血管疾患に並ぶ、日本人の主要な死亡原因の1つが肺炎です。中でも、高齢肺炎のほとんどは加齢に伴う嚥下機能低下を背景とした『誤嚥性肺炎』と考えられます。誤嚥性肺炎は一度かかると何度も発症してしまうのがこの病気の特徴です。特に高齢者がかかりやすく、対応を誤ったり、発見が遅れると非常に怖い病気です。

### 誤嚥性肺炎とは？

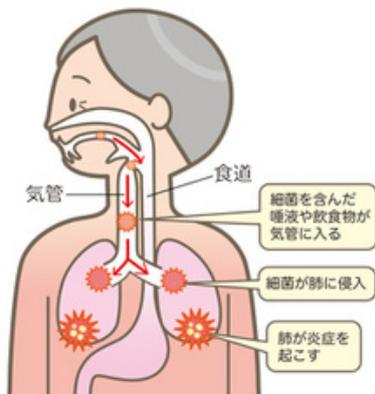
私たちの食事は、食べ物を「認識」「口に入れ」「噛んで」「飲み込む」までの一連の動作からなります。このうち「飲み込む」という動作が『嚥下』にあたります。通常、飲食をすると食物や唾液は、気管に入らずに食道を経て胃へ送られます。これは、タイミングよく気管に蓋をしているからです。しかし、食物が何らかの理由で誤って喉頭と気管に入ってしまう状態を『誤嚥(ごえん)』と呼びます。

口腔内の細菌や逆流した胃液などが誤って気管に入り、肺に達して起こるのが『誤嚥性肺炎』です。

免疫力があれば問題ありませんが、病気や高齢などで免疫力が弱まっているとかかりやすくなります。

誤嚥性肺炎の症状には、発熱、咳、痰、胸痛、呼吸困難、悪寒、食欲不振があります。

誤嚥は起きている時だけではなく、就寝中にも起こります。就寝中は本人も周囲の人も気づかないうちに繰り返させるため、発症する可能性が高くなります。



### 誤嚥の予防方法

- ① 食事の工夫
  - 食事をするときの姿勢の調整
  - 食べ物の性状を変える
  - 食事の時の一口の量を少なくする
  - 食べるペースを落とす
  - 食事の際、補聴器具を使う
- ② 舌・お口のトレーニング

### 誤嚥性肺炎の予防方法

誤嚥性肺炎を予防するには口腔内を清潔に保つことが大切です。日々の口腔ケアで口腔内の細菌数を減らしましょう。また、前記したように誤嚥を予防すること、全身の免疫力を高めることが必要です。また、誤嚥性肺炎の症状がみられる場合は、周囲が少しの変化にも気づき、早めに専門機関に相談するなどの対処が必要です。

### 災害時にも誤嚥性肺炎予防を！

災害と誤嚥性肺炎は一見関係がないように思えますが、冬の寒い時期に避難所などでの集団生活が続くと、免疫力の低下や衛生面が整えにくい環境などの原因により誤嚥性肺炎のリスクも上がってしまいます。

災害時においてもオーラルケアは大切です。被災後の生活では様々なストレスがかかります。緊張から唾液の量も減り、給水面や生活の乱れ、物品が限られるなどが原因で普段通りのケアが難しくなってしまう、お口の健康が損なわれやすと考えられます。

そのため、平時からの備えが大事になります。特に、高齢者、嚥下障害、持病をお持ちの方は、以下のようなものを備えましょう。

### 避難袋のオーラルケアグッズを見直しましょう

- 歯ブラシ、デンタルフロス
- 水を要さない洗口剤
- 義歯、義歯ケース、義歯清掃用品
- 適した形態の食事
- キシリトールガム(タブレット)

誤嚥性肺炎は慢性的に繰り返し発症する場合もあるので、専門的な口腔ケアと日々の口腔ケアを継続することが重要です。

