

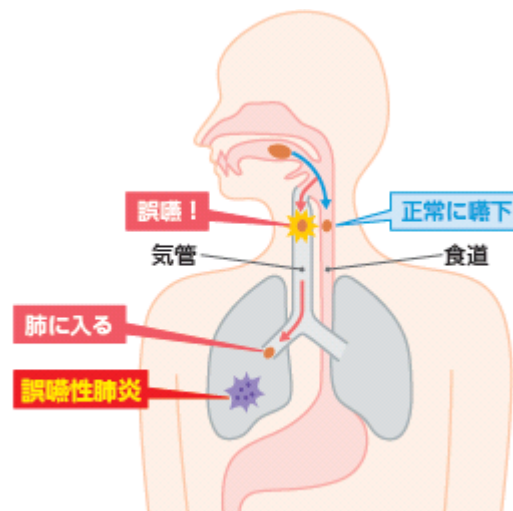
スマイルだより

(一社) 堺市歯科医師会
堺市口腔保健センター
歯のスマイル館

高齢者に多い「誤嚥性肺炎」

嚥下機能が低下している場合に、食べものや水分、だ液が誤って気管に入ることを「誤嚥」といいます。お口の中には、たくさんの細菌が生息していますが、細菌を含んだ食べものや水分、だ液を誤嚥し、気管から肺に入ってしまうことで発症するのが「誤嚥性肺炎」です。

現在、日本人の死亡原因の第3位は肺炎。
そのうちの約9割は65歳以上の高齢者で、もっとも多いのが「誤嚥性肺炎」です。
元気がなく、微熱があるときは、「誤嚥性肺炎」を起こしている可能性があるので、すぐに病院で診察するとよいでしょう。ただし、高齢者の場合、「誤嚥性肺炎」を起しても熱が出ないケースもあるので注意が必要です。



食事にむせる・せき込む・痰がからむことはありませんか？

原因として飲み込む機能低下があります。
唇が閉じられない、舌の動きが悪い、飲み込む力が弱い。
唾液が少なく口の中が乾燥しているなどが考えられます。

飲み込む機能を高める体操をしましょう。

頭挙げ体操

食道の入り口を広げ、
飲み込むための、のどの筋肉を強化します



肩が上がらないように注意

あお向けに寝て、頭だけを持ち上げて、
足の親指を見る。

ベロ出しゴックン

のどの奥の筋肉を強化します



ベロ(舌)少し出したまま、
唾液を飲み込む。朝晩5回ずつを目安に
行う。

歯や口の清掃で誤嚥性肺炎を予防しましょう。

「口の中の細菌」は、誤嚥性肺炎の原因となります。

- ・歯ブラシや歯間ブラシなどの清掃器具で歯と歯の間まで清掃しましょう。
- ・軟らかな歯ブラシや舌専用のブラシ（舌ブラシ）で舌の清掃しましょう。
- ・入れ歯のお手入れをしましょう。

舌の清掃方法



舌を軽く前に出した状態で、ブラシを奥から
手前に向かって軽い力で動かし、汚れを取り除く

日本歯科衛生士会・日本歯科衛生学会監修 月刊「デンタルハイジーン」連載 ©医歯薬出版

歯のスマイル館

☆開館日 火曜日・木曜日 午後1時～4時
日曜日・祝日 午前10時～午後4時（12時～1時 閉館）

歯っぴいスクール（要予約）

歯や歯肉の健康づくりのために集団歯科保健指導を実施
詳細は歯のスマイル館の開館日にお電話にてお問い合わせ下さい。

〒590-0801 堺市堺区大仙中町18-3

TEL 072-243-1900