

ご高齢の方に多い誤嚥性肺炎

誤嚥性肺炎とは

食べかすなどから繁殖した口の中の細菌を、知らないうちに気道から肺へ吸い込んでしまうことにより起こる肺炎です。

このような病気を防ぐためにも、

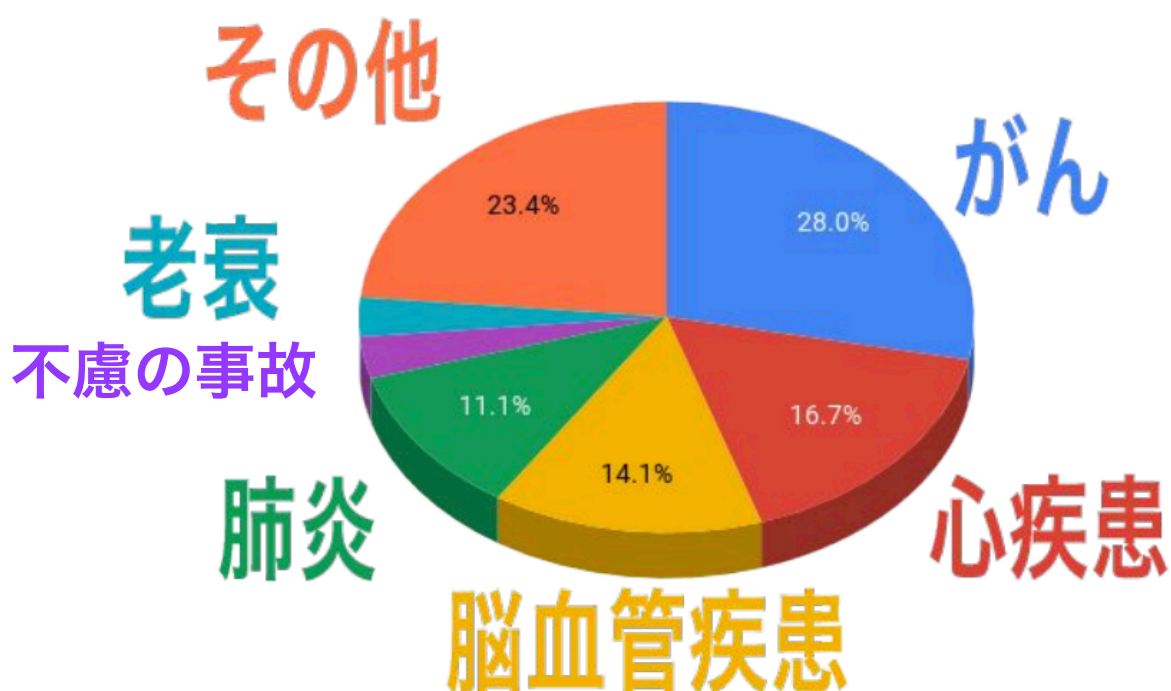
口の中を清潔に保つことが大切です。

肺炎は高齢者死亡原因の第4位

高齢になると身体機能や免疫力が低下するため、かぜやインフルエンザ、肺炎などの感染症にかかりやすくなります。

肺炎は、高齢者の死亡原因の第4位。

9人に1人が肺炎で亡くなっているということから、特に注意が必要です。



誤嚥性肺炎の予防

口の寝たきを予防しましょう！

歯が悪いからといって柔らかいものばかり食べていたり、外に出るのが億劫で人と話すことがほとんどなかったり...

このような消極的な行動をとっていると、口腔機能はどんどん衰え、「口の寝たきり」になってしまう危険があります。

●こんな人は「口の寝たきり」に要注意！

虫歯を放ったままにしている

固いものを食べない

合わない入れ歯で我慢している

人と話す機会がない

よくむせる

口腔内が不衛生

放っておくと...

からだは動いても「口の寝たきり」に！
低栄養状態・脱水 誤嚥・窒息 運動機能の低下 生きる楽しみの消失

「口の寝たきり」になると、生活のさまざまな部分で支障が出てくるため、口腔ケアが必要です。

口腔ケア

口の手入れ (口腔清掃)
● 歯みがき
● うがい
など

口腔の体操 (摂食機能訓練)
● 口腔の体操
● 歌を歌う
など

ヒラックスでの改善プログラム

口腔体操

口腔体操とは、唇や舌、口周りの筋肉などを意識して動かす体操です。舌、唇、頬、喉を鍛えることで、口腔機能や嚥下（飲み込み）機能の維持・向上を図ることができます。



唾液腺マッサージ

看護師が、唾液腺マッサージのやり方をレクチャーさせていただきます。定期的に唾液腺マッサージを行うことにより、唾液が出やすくなり、口の中の自浄作用が働きやすくなります。自浄作用が働くと、口の中を清潔に保ちやすくなります。



ご利用者様の声

以前は、食事やお茶を飲む際に、よくむせていましたが、ヒラックスに通うようになり、定期的に口腔機能訓練を受けることによって、むせることが少なくなりました。



87歳女性 要介護1

ご自宅でできる口腔ケア

口の手入れ（口腔清掃）

◆ 毎食後、必ず歯磨きを。



歯ブラシ、歯と歯の間を磨く歯間ブラシ、デンタルフロスなどを使って丁寧に磨く習慣を。

◆ ときには舌の清掃も。



舌の上についた白い汚れ（舌苔）は口臭予防にも効果的。舌清掃用のブラシも市販されています。

◆ 洗口剤で清潔に。



抗菌剤を含む洗口剤（うがい薬）でうがいをすれば、より細菌の繁殖を抑えられます。

◆ 義歯は外して磨く



義歯（入れ歯）は装着したまま磨くのではなく、必ず外して磨きましょう。

口腔の体操（摂食機能訓練）

舌、唇、頬、喉の筋肉を鍛えることで、口腔機能や嚥下（飲み込み）機能の維持・向上を図ることができます。「口の寝たきり」を防ぐために、毎日の生活に口腔の体操を取り入れましょう。

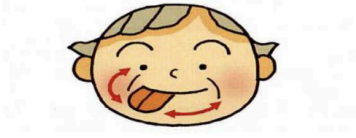
口を閉じたまま頬を、
ふくらましたりすぼめたりする



口を大きく開けて、
舌を出したりひっこめたりする



舌を出して上下に動かしたり、
左右に動かしたりする



口を閉じて、口の中で舌を上下
したり、ぐるりと回したりする

