



すこやかだより

白鳥病院訪問担当

平成25年9月

口は全身の健康の源です。口の中が汚れていると、病気になりやすくなります。口や舌の機能は、年齢と共に衰えてきます。

【歯や粘膜の清掃】をしっかりを行い、同時に【食べたり飲みこんだりする機能】を高めることで、誤嚥性肺炎などを予防できます。

今回は、**口の手入れ**と**口の体操**についてお話しします。

不顕性誤嚥とは...

むせや咳こみの機能が衰えて、口の中の細菌が無意識のうちに、また、寝ている間に気管に入っていくことを不顕性誤嚥といいます。

誤嚥性肺炎とは...

不顕性誤嚥や胃液などが誤って逆流して気管に入りその結果、発症するのが誤嚥性肺炎です。

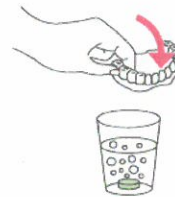
誤嚥性肺炎を予防するポイントは **口の中の清掃**と**機能維持**です。

口の中の清掃

歯磨き、義歯洗浄、舌の清掃、うがいなどをして口の中の細菌を減らします。舌の表面にも食べかすが付いています。ぬらしたブラシでなぞるように表面を拭きましょう。

義歯は、寝る前には必ず外して専用のブラシで洗い、洗浄液に浸けます。

定期的に歯科受診をし、歯垢の除去をしてもらい、口の中の環境が保たれているか指導を受けましょう。



口の機能の維持

口を大きく開けたり、頬をふくらましたりして、口の体操や顎のマッサージをして、唾液の分泌をよくしましょう。【次ページ参照】

会話をするときに、意識して口を開けることも機能維持につながります。

口の体操をすることで 口や舌の動きがなめらかになったり、唾液が出やすくなります。また、会話や食事がしやすくなります。 毎日少しずつはじめてみましょう。



首と肩の筋肉をリラックスさせて、のみこみをスムーズにします。食事前2-3分で効果があります。

