

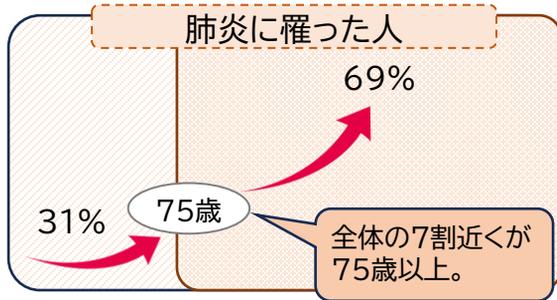
うちの口腔ケア通信

お家で口腔ケアをする方に役立つ情報を4ヶ月に1回歯科衛生士が紹介します

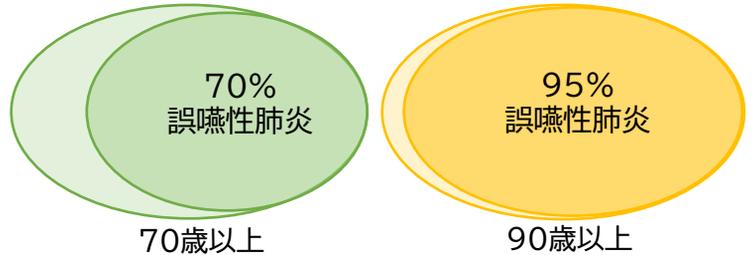
■ ■ ■ ■ 誤嚥性肺炎って知っていますか？ ■ ■ ■ ■

誤嚥性肺炎とは

飲み込む力が弱くなって、口の中や喉にいる細菌が気管から肺に入り炎症が起こった状態。
※異物や食物・飲料、唾液と一緒に気管に入り込んだ口の中の細菌によって肺に炎症が起こります。飲み込む力が低下した高齢者、脳梗塞後遺症やパーキンソン病、寝たきりの人などに多く発生します。



年齢でみた誤嚥性肺炎の割合



誤嚥性肺炎の原因は口の中の細菌

口の中が汚れていると悪い細菌が増えて唾液と一緒に喉の奥に流れていきます。

ポイント①

あまり気負わず、数日かけて全体を一巡してきれいにしてもよいでしょう。
本人の体調やペースに合わせて週1回は全体をきれいにできることを目指しましょう。

歯垢

・ブラシで擦って落とします。(うがいではとれません。)

※消毒だけで歯垢や細菌は減りません。
※強いうがい薬を使いすぎると口の中のバランスが崩れたり乾燥したりします。

保湿

・唾液や保湿ジェル、スプレーなどを薄く塗ります。

※乾燥すると汚れや剥がれた粘膜がくっついて取れなくなります。また、舌や頬、喉の動きが悪くなります。

舌苔

・強く擦らず優しくなでるようにケアします。

※全部取り除く必要はありません。
※擦りすぎて舌に傷がつくと舌苔が増える原因になります。

唾液

・頬のマッサージ
・水分摂取
・レモンなどの食物刺激

※唾液腺マッサージはやりすぎないようにしましょう。

汚れた唾液は出す

・口腔ケア後の唾液や汚れをスポンジやうがい器で外に出します。

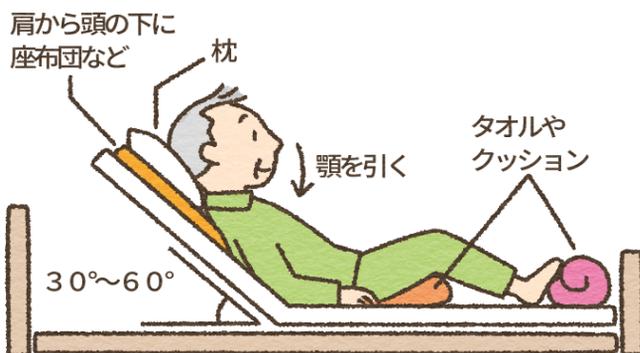
※顔は横に傾けて。
※口腔ケア前後に保湿をしましょう。

誤嚥を防ぐ工夫が必要

- ・食事の前に口や喉、首周りの体操
- ・唾液を出すマッサージ
- ・口の中の乾燥を防ぐ(保湿ジェルやスプレーを使う)
- ・飲み込みやすい食事
- ・横になって食べる方は顔を横に傾ける

ポイント②

誤嚥しにくい姿勢



注意!

