

くすのき通信

03-3743-2777

くすのき歯科医院 vol.3



桜谷駅より
徒歩1分



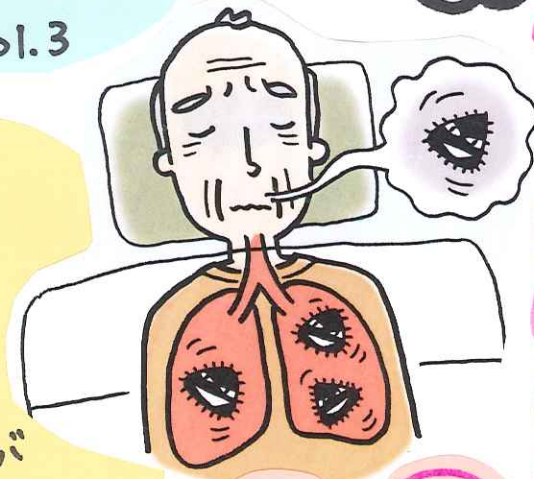
訪問歯科も
受け付けます

高齢者の健康をおびやかす

『誤嚥性肺炎』

日本人の死因として「がん」^{28.7%}、「心疾患」^{15.8%}に次いで多いのが「肺炎」^{9.9%}です。(H25.厚生労働省統計参照)そして、肺炎による死因の9割が65歳以上の高齢者です。特に、高齢者では誤嚥性肺炎が多く見られます。

くすのき歯科医院では、誤嚥性肺炎の予防の為に口腔ケアや嚥下機能維持のリハビリ等を取り入れた診療を行っています。



予防
しましょう!

誤嚥性肺炎 ってどんな病気なの..?

誤嚥とは..口の中や胃の中のものが誤って気管に入ることです。通常、口から入ったもののうち食べ物や飲み物は食道へ、空気は気管へと振り分けられます。しかし、嚥下機能の低下などから誤って食道に送られるべきものが気管に入ってしまうことがあります。また、寝ている時に唾液や胃液が少しづつ気管へ流れ込むこともあります。その気管に入ってしまった異物に含まれる細菌が原因で肺炎になることがあります。これを

『誤嚥性肺炎』と、いいます

誤嚥性肺炎予防には「口腔ケア」と「嚥下機能維持」

誤嚥性肺炎を防ぐ 2大ポイントは、

1. 口腔ケアでお口を清潔にすること
2. 口腔リハビリによって嚥下機能を維持させ、低下を防ぐこと、です。

(日本訪問歯科協会 資料参照)

1. 口腔ケア



汚れを残さないように、きちんとブラッシングします。

2. 誤嚥を防ぐリハビリ



<むせる練習>

むせることは苦しそうにみえますが、気管から異物を反射的に吐き出すための大事な防御反応。お腹に手を当てて、深呼吸をしていったん息を止め、腹筋を使ってエッペンとせきをして大きく息を吐き出します。



<腹式呼吸の練習>

うつぶせ寝の状態、5~10分、お腹を意識して呼吸します。ただし、自分で寝返りができない人の場合は注意が必要です。