

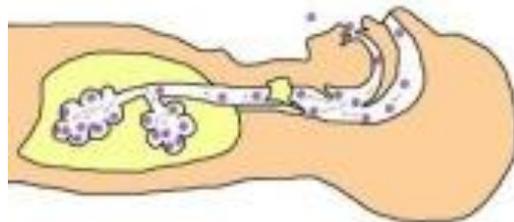
口の中の細菌が誤嚥性肺炎を引き起こす！？

◆誤嚥性肺炎とは？

口の中には数千億もの細菌がいます。口の中のケアが悪いと、細菌を含んだ唾液や食物が食道から胃ではなく、誤って気管から肺へ入ってしまい、誤嚥性肺炎という病気が起こります。

起きている間だけでなく、寝ている間にも細菌を含んだ唾液を吸い込んで起こることがあります。

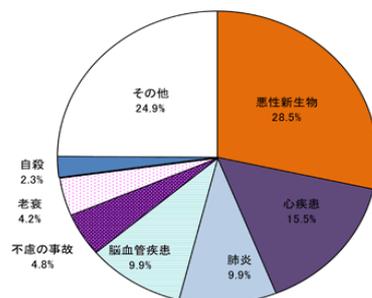
普通は細菌が誤って入りそうになっても、咳をすることにより吐き出すことが出来ます。しかし高齢者の場合、吐き出す力が弱いだけでなく、反射が低下するためにむせるということもなく知らないうちに誤嚥性肺炎を起こすことが多くなっています。



◆65歳以上の高齢者の主な死因別死亡率の推移

高齢者の死因別死原因では、肺炎は悪性腫瘍、心疾患について多く、肺炎の中でも多くは誤嚥性肺炎が原因と言われています。

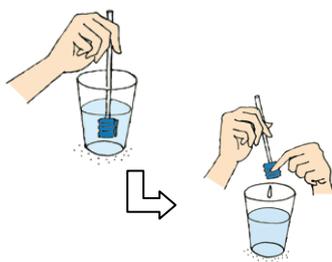
「平成23年度版 高齢社会白書」内閣府
28頁 図1-2-3-8より



誤嚥性肺炎を減らすために口腔内を清潔にしましょう

要介護者の口腔ケア方法

- ① 体位を整える
- ② 入れ歯を外して洗う
- ③ スポンジブラシを水で湿らせて絞る
- ④ 唇や口角を湿らせる



- ⑤ 口内全体を湿らせながら汚れを取る
- ⑥ うがい、またはスポンジブラシで口内の汚れをふき取る

義歯の手入れ

細菌は汚れた義歯にも多く付着します。誤嚥性肺炎を防ぐためには義歯の手入れも重要です。

食後ははずし、全体を義歯用ブラシで磨きます。歯磨き粉をつけると研磨剤により義歯を磨り減らしてしまうため、何もつけないで行います。夜間は水に漬けますが、3日～1週間に一度は洗浄剤に漬けて汚れをブラシで取り除き、水洗いするようにします。義歯の状態と口の中の状態を健康に維持するためには必要なことなのです。

参考資料

- ・監修 天笠光雄 著 佐藤豊・佐藤文枝
「新・え？この病気 歯が原因！？」
- ・バイオティーン・シリーズ パンフレット