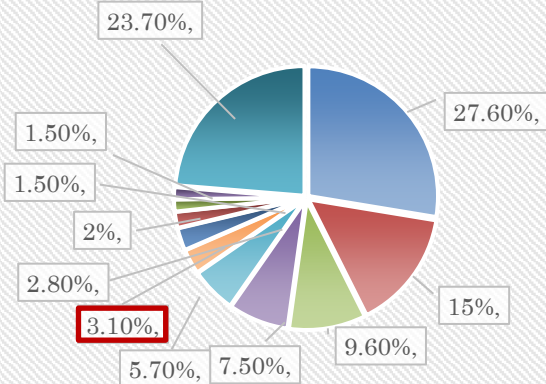


ごえんせいはいえん
日本人が亡くなる原因の6位が誤嚥性肺炎！

死亡原因

2020年 厚労省人口動態統計



- 悪性新生物<腫瘍>
- 心疾患<高血圧性を除く>
- 老衰
- 脳血管疾患
- 肺炎
- 誤嚥性肺炎
- 不慮の事故
- 腎不全
- アルツハイマー病

ここが知りたい！
 ごえんせいはいえん
誤嚥性肺炎

高齢期シリーズ vol. 5



よく耳にするけど
 そもそも誤嚥性肺炎って何？

- 食べ物や唾液が誤って肺に流れ込むことで、口の中の細菌などによっておこる肺炎。
- 高齢者、特に寝たきりの人や、脳卒中の後遺症などで飲み込みの力が衰えている人に多く発症。
- お口の中の細菌（むし歯菌や歯周病菌）が原因となることが多い。

人数にすると**42,746人**にもなります！

正常な咳反射ができないと
 誤って肺に入ってしまうよ。

誤嚥性肺炎を予防するには

- お口の中の細菌を減少させる→口腔ケアをしっかりと！
 むし歯や歯周病、入れ歯をきちんと治療・管理

毎日の歯みがき
 セルフケア



歯科医院での定期健診
 プロフェッショナルケア

※歯みがきの仕方リーフレット参照

- 誤嚥をしないようにする（飲み込む力をつける）
 →お口のまわりの筋肉・組織を刺激する！
 お口の体操・マッサージ ※お口の体操リーフレット参照

例えば、あいうべ体操
 や唾液腺マッサージ

- 抵抗力をつける→低栄養、免疫力の低下を防ぐ



**もしも、自分が！家族が！
 介護が必要になったら**

誤嚥を心配してお口から食べることを避けてしまうと

- ・ 口腔ケアがおろそかになりがち
- ・ お口で食べないのでお口の周りの筋肉が衰える
- ・ 低栄養になりがち

結果、逆に誤嚥性肺炎を発症しやすくなる。

**お口から食べることを避けるのではなく、
 安全性を十分に考慮してお口から食べる！**

詳しくは、かかりつけ医やかかりつけ歯科医にご相談を！



そのために、専門職（医師、歯科医師、言語聴覚士など）の指導のもと、嚥下訓練等をして安全に飲み込みが出来るようにしましょう！