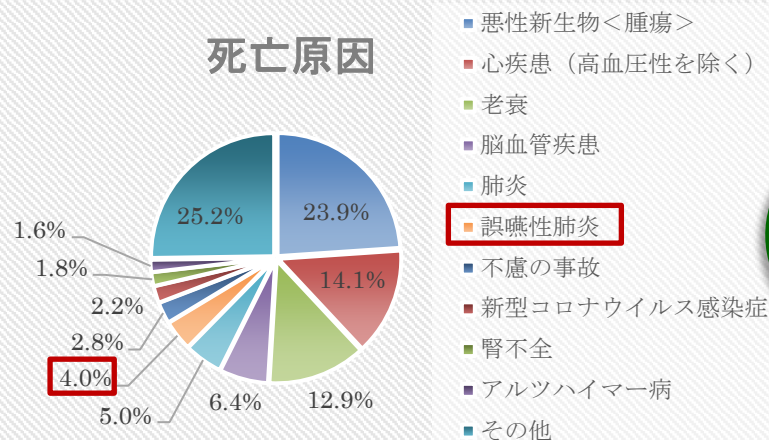


日本人が亡くなる原因の6位が誤嚥性肺炎！

ごえんせいはいえん

死亡原因



2024年 厚労省人口動態統計

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.6

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**63,665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！