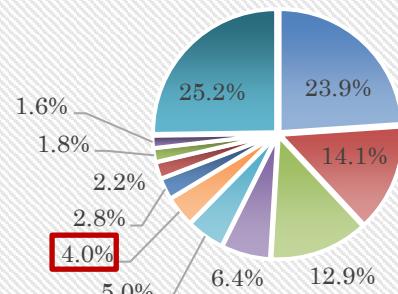


日本人が亡くなる原因の6位が誤嚥性肺炎！

死亡原因



2024年 厚労省人口動態統計

人数になると**63,665人**にもなります！

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！
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（飲み込む力を持つ）
→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

- 抵抗力をつける→低栄養、免疫力の低下を防ぐ

例えば、あいうべ体操
や唾液腺マッサージ



もしも、自分が！家族が！ 介護が必要になつたら

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しましょう！