

口腔ケアで介護予防を！

歯と口腔の健康を守ることは、全身の健康に関係します。歯がしっかりしているかどうかは、栄養がきちんととれるか、からだを動かすときに歯を食いしばれるかなどに関係します。また口腔内に細菌が繁殖すると、口内炎になったり、気道感染・肺炎を招いたりすることも少なくないのです。

健康のために「口腔機能向上」のためのとりくみを忘れないでください。

高齢期に多い誤嚥性肺炎の危険

口は物を食べたり、呼吸などの通路として重要ですが、その半面、いろいろな細菌やウイルスなどが入り込んできます。口の中の細菌やウイルスが、唾液や飲食物などと一緒に誤って気道へ入って起こるのが誤嚥性肺炎です。

誤嚥は高齢になり、飲み込む機能が低下すると、なかなか防げません。口の中を清潔に保つことと、日常生活を活発に過ごすことがポイントになります。

誤嚥を防ぐ食べ方を心がけましょう

- あごを引いて食べる・・・少し前かがみであごを引き、口を閉じてごっくんと飲み込むようにしましょう。
- 集中して食べる・・・食事中に別なことに気をとられると、誤嚥を起こしやすくなります。
- 食後2時間は寝転ばない・・・胃・食道からの逆流を防ぐには、食後2時間は座位（座っている姿勢）を保ちます。

肺炎によってこんな病気にもかかりやすくなります

生活不活発病

病気やけがでしばらく安静にしていると、筋肉や関節、呼吸器などの機能が衰え、立ち歩くことができなくなります。

敗血症

血管やリンパ管の中に細菌が入り増殖する病気。低栄養状態で1～2日床に伏せることで床ずれが起きやすくなり、それがひどくなると発症します。

脳梗塞

発熱時に十分な水分補給をしないと、脱水症状になり、脳梗塞を起こすことがあります。脳梗塞は寝たきりの原因になることもあります。

口腔機能向上のポイント

- ①毎食後、きちんとはみがきをする・・・食後にお茶や白湯、水などで口をすすぐだけでは清潔にはなりません！！
- ②ときには舌の清掃も・・・細菌の繁殖予防には舌の清掃も大切です。
- ③うがい薬ですみずみまで清潔に・・・うがい薬でうがいをすれば、より細菌の繁殖を抑えられ、誤嚥性肺炎の予防に効果的です。
- ④入れ歯の手入れを忘れずに・・・毎日しっかりと手入れをして、半年に一度は歯科の定期検診を受けましょう。

問合せ先 行方市地域包括支援センター（玉造保健センター内） ☎ 0299-55-0114