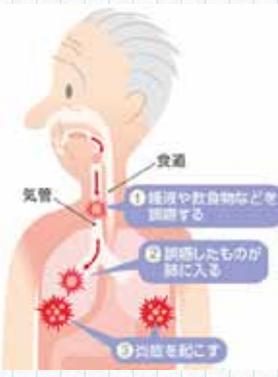


お口の中から予防する誤嚥性肺炎!!

今年の夏は特に暑かったですが、いつの間にかお鍋が恋しくなる季節になりましたね。さて、皆さんは何のために歯磨きをされていますか？虫歯予防のため？口臭予防・歯周病予防・磨かないと気持ち悪いから...etc.理由はそれぞれでしょうし、一つだけでは無いと思います。もちろん、虫歯や歯周病予防のためにも歯磨きは必要です。ですが、実は歯磨きは全身疾患の予防にも繋がること分かっています。糖尿病や心疾患もその代表例ですが、今回は誤嚥性肺炎との繋がりについて知って頂きたいと思います。

まず、誤嚥性肺炎という病気についてですが、『誤嚥』とは何でしょうか？誤嚥とは、皆さん食事等をしていて、咽たことあると思いますが、それが誤嚥



歯磨きは、お口の為だけじゃなかった!?

です。本来なら、食道に行くべき物が気管に入ってしまうことで、それを出そうとして体の防御反応として、咽てしまいます。ですが、加齢や疾病等で飲み込む力が低下している方はしっかりと咽ることが出来ず、誤嚥した食べ物や歯垢などが気管から肺に入ってしまうます。この誤嚥が恐ろしいのは食事中だけにかぎらず、日中唾液を飲み込んだ時や、就寝中などにも引き起こされます。誤嚥性肺炎の既往がある方は、実に6割の方が就寝中に不顕性誤嚥（誤嚥したにも関わらず、咽る症状が無い状態）を起こしていると言われています。ですが、誤嚥したからといって、必ず誤嚥性肺炎を引き起こすわけではありません。肺炎を発症するのを予防する



図2 誤嚥性肺炎の主な発症リスクの相関
3つ重なる中央の三角が最も危険性が高まる

を衛生的にしておくことで、細菌数を減少させ、万が一唾液やプラークを誤嚥しても肺炎の発症や重症化するリスクを下げる

ことができます。他にも予防法として、口腔リハビリや体の免疫力自体を上げることが大切ですが、それらは結果が出るまでに期間を要します。ですが、歯磨きを丁寧にしてお口の中の衛生環境を整えておくことはすぐに実践できます。歯磨きは習慣です。年をとってから、肺炎にかかったら丁寧にしようと思ってしまうものではありません。今日から、丁寧な歯磨きを心がけ、今は虫歯予防・歯周病予防、将来の誤嚥性肺炎予防に繋がってください。

口腔ケア用品の商品紹介



清掃効果抜群!! 280円
『入れ歯専用ブラシ』のすすめ

入れ歯は合成樹脂という材質でできています。(保険診療作製の場合)一見きれいに見える入れ歯でも目に見えない細菌が大量に付着しており粘膜炎を引き起こすこともあります。また、入れ歯には肺炎の原因にもなる真菌の付着が目立つことが有名で、夜間に使用する入れ歯

洗浄剤は真菌の除菌を目的とした商品が多く販売されています。しかしながらお口から外した入れ歯をそのまま浸漬すると洗浄効果は低いため、浸漬前に入れ歯をきれいに洗うことが重要なカギとなります。その際に短時間で効率よく入れ歯の清掃ができる『入れ歯専用ブラシ』を使用することをお勧めしています。持ちやすい柄、毛質は通常の歯ブラシよりもかなり硬く磨きたいところに当てやすい形状になっています。歯を磨くブラシと兼用していると毛先が開きやすく清掃効果が下がる原因になり、また、入れ歯の細部の汚れが落ちていないケースも見受けられますので入れ歯を装着されている方はぜひ『入れ歯専用ブラシ』をご使用下さい。

患者様・ご家族様への今月のお願い

医療保険証や介護保険証等の未確認事例が大変多くなっておりますので、保険証等の変更があれば速やかにご提示頂きますよう、お願い致します。

スタッフ編集後記

早いものでもう師走です。なかなか年賀状の写真が決まらない...そんな師走らしい悩みを抱え師走を感じながらバタバタしております。先月の芋もずいぶん食べごろになったので、芋ご飯にしています。やはり自分で収穫した野菜は美味しいもんです!最近では多少食べ過ぎて飽きている自分もいますが、嫁は毎日のように芋ご飯にします...正直今は辛いですが...気分転換にお血でも変えようと有田の茶碗祭りも行ってお血を新調しましたが、やはり辛いもんです(笑)まあ嫁は頑張ってくれているので、来年には持ち越さない気持ちで頑張って食べてやろうと思っています(笑)皆さんも来年に辛いものは来年に持ち越さないように、バタバタな師走を無事にお過ごしください!!