

# 口腔ケアで誤嚥性肺炎を 予防しましょう

高齢になると歯の数が減少し、唾液が出にくくなったり飲み込む機能が低下するなど、口腔機能や体力・抵抗力の低下などから口の中の問題や誤嚥性肺炎などが発生しやすくなるため、総合的な口腔ケアが必要です。

## 防ぎたい誤嚥性肺炎

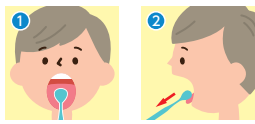
肺炎は日本人の死因の上位となっていて、特に高齢者にとっては命にかかわる怖い病気です。「誤嚥性肺炎」とは、本来食道に入るべき飲食物や唾液等が誤って気管に入り（誤嚥）、そのまま肺に流れ込んで起こる肺炎のことです。誤嚥した際に肺に入る飲食物や唾液等に含まれる細菌数が多いと発症のリスクが上がるため、**口腔内を清潔に保つことが大切です。また、口腔機能を保つことにより誤嚥を防ぐことも大切です。**



## 口腔内を清潔に

### 便利なケア用品

負担が少なく効果的に清掃するため、歯ブラシの他にも様々なケア用品があります。上手に活用しましょう。



### 舌ブラシの使い方

舌ブラシで奥から手前に優しくかき出すように数回動かします。奥に入れすぎないように注意しましょう。

### 口から食べていなくても 口腔ケアを

経鼻経管栄養時など、口から食べていない場合でも**口腔ケアは必要**です。食事の刺激が無いため唾液の量が少なくなり、口の中を洗い流すことが難しくなるため汚れが蓄積しやすくなります。口の中をきれいにするだけでなく、唾液の分泌を促すなど総合的な口腔ケアが必要です。

口腔ケアの仕方や注意点、ケア用品の選び方や使い方等は口腔内の状態や、自分でケアをするか介助者がケアをするかによっても違うため、**歯科医師や歯科衛生士のアドバイスを受けましょう!**



## お口の機能を保ちましょう

### 唾液腺マッサージ

マッサージをして出にくくなった唾液の分泌を促しましょう!

位置の確認

じかせん  
耳下腺  
がくかせん  
顎下腺



### 耳下腺の刺激

耳の下を親指以外の4本の指のはらで揉む



### 顎下腺の刺激

親指以外の4本の指先でやさしく押さえる



### 舌下腺の刺激

顎の下を親指でしっかりと押す

### パタカラ体操

お口の周りの筋肉や舌の動きを鍛え、かむ力・飲み込む力の維持・向上を図るための発音による運動です。



食べごぼし  
予防



舌を使って食べ物  
をつぶす



むせの予防



舌を使って  
飲み込む

「パ」・「タ」・「カ」・「ラ」を発声してみましょう。大きな声で、しっかり口を動かしてリズムよく♪

パパパパパ タタタタタ  
カカカカカ ラララララ  
※3回繰り返す。

お気に入りの歌の歌詞をパタカラに変えて歌ってみよう♪

