

## 歯科医師通信

「口腔ケアで誤嚥性肺炎を予防しましょう」

加藤歯科 院長 加藤久尚



長年通院してきた患者さんの中には、お身体の具合が悪くなるなどの理由から、訪問診療を依頼される方も多くなってきました。訪問診療で気付くことは、患者さんの口腔衛生状態が低下し、歯周病などの口腔感染症が多くみられ、さらに飲み込みの問題があるために「誤嚥性肺炎」を繰り返す患者さんが多いことです。

「口は病気の入り口、魂の出口」という言葉があります。お口はすべての臓器の入り口であり、お口が汚れているとあらゆる病気に結びつく事は容易に想像出来ると思います。その病気の代表的なものに「肺炎」があります。日本人の死亡原因として、「がん」「心疾患」に次いで3番目に多いのが「肺炎」です。とくに、高齢者では食べ物や口の中の細菌などが誤って肺に入って発症する「誤嚥性肺炎」が多く見られます。

歯でかみ砕かれた食べ物は、舌の動きによって口の奥に運ばれます。飲み込む瞬間は、食べ物が入らないように、無意識に呼吸を止めています。けれども、この呼吸のコントロールがうまくいかなくなると、吸い込みながら食べてしまうようになって誤嚥が起ります。

「誤嚥性肺炎」を防ぐポイントは2つあります。

- ①お口のケアの専門家である歯科衛生士が、週1回のペースで、お口を清潔にする。
- ②お口や舌の体操などの口腔リハビリによって嚥下機能を維持させ、低下を防ぐことです。

①と②は「口腔ケア」と呼ばれ、歯科衛生士が担当します。しっかりと口腔ケアを行い、「誤嚥性肺炎」を防ぐお手伝いができれば、これほどうれしいことはありません。



### 弁護士による無料法律相談会(6月)

相談時間 13時~16時(1回30分程度) ※要予約

- 6日 長沼町社会福祉協議会 ☎0123~82~5040
- 13日 由仁町社会福祉協議会 ☎0123~82~2167
- 20日 栗山町社会福祉協議会 ☎0123~72~1322
- 27日 南幌町社会福祉協議会 ☎378~2088



### ひだまりサロン

- 6月3日(火)
  - 10時~12時 パークゴルフ(要予約)
  - 13時~15時 カラオケ
- 6月19日(木)
  - 10時~12時 ミニ脳トレ・カラオケ
  - 13時~15時 健康体操・カラオケ



場 所 あいくる教養娯楽室 問合せ 社会福祉協議会

### 6月健康カレンダー

項目	日程	場所	備考
離乳食講習会	10日(火)	あいくる	個人通知あり
乳幼児健診	24日(火)	あいくる	個人通知あり
母親・両親学級	30日(月)	あいくる	個人通知あり
各種予防接種	9日(月) ※6日(金) までに予約 23日(月) ※20日(金) までに予約 【接種時間】 13:30~16:30	町立病院	定期予防接種、みずぼうそう おたふく：無料 その他予防接種：有料
エキノコックス健診	毎週金曜日	町立病院	料金：1,000円
快足シャキッと倶楽部	3日(火)・6日(金)・10日(火) 13日(金)・17日(火)・27日(金) 10:30~11:30	あいくる	
	5日(木)・12日(木)・26日(木) 10:30~11:30	夕張太ふれあい館	
こころの健康相談	16日(月) 10:00~12:00	あいくる	要予約
	19日(木) 13:00~15:00	岩見沢保健所	要予約 ☎0126~20~0121