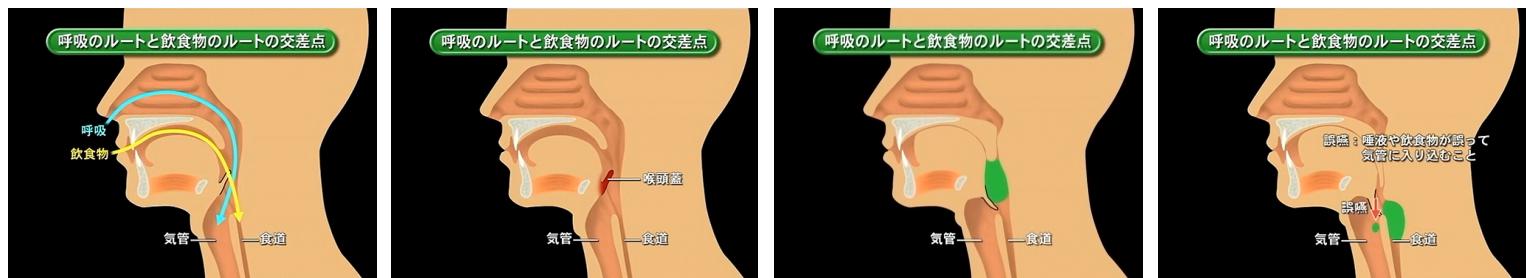


誤嚥性肺炎とは

— お口の健康が守る呼吸の安全 —

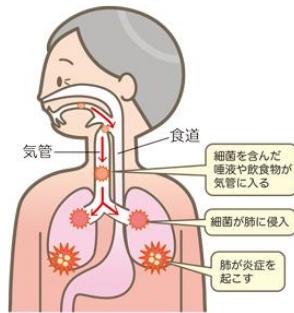
1. テーマ:誤嚥性肺炎とは

誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)とは、食べ物・飲み物・唾液・胃内容物などが誤って気管に入り、肺で炎症を起こす病気です。



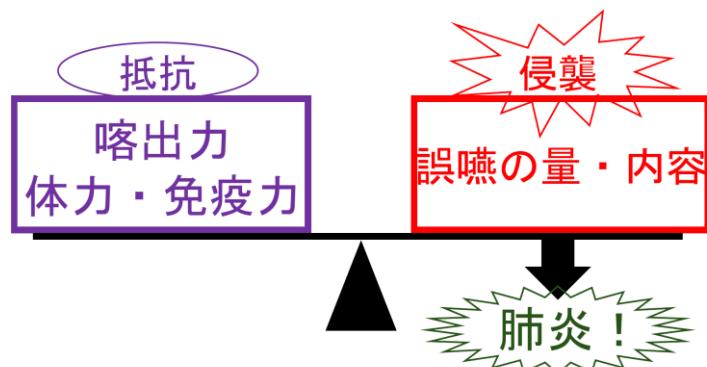
特に高齢者では、

- 飲み込む力(嚥下機能)の低下
 - 咳き込む力(咳嗽反射)の低下
 - お口の中の細菌の増加
- が組み合わさることで、発症リスクが高まります。



誤嚥性肺炎 (aspiration pneumonia)

誤嚥を繰り返すことで生じる肺炎



誤嚥=誤嚥性肺炎ではない！

多くの誤嚥性肺炎は、不顕性誤嚥(気づかぬうちに少量の唾液を誤嚥すること)が原因とされており、日常生活の中で知らないうちに進行することがあります。

2. チェックリスト

— 誤嚥性肺炎リスクの早期発見 —

以下の項目に複数当てはまる場合は、誤嚥性肺炎のリスクが高まっている可能性があります。

● 口腔機能・嚥下に関するチェック

- 食事中・食後に「むせる」ことが増えた
- 飲み込むのに時間がかかる
- 飲み込みにくいと感じることがある
- 口の中が乾きやすい
- 食べこぼしが増えた



● 口腔状態のチェック

- 歯垢や舌苔(ぜったい)がつきやすい
- 口臭が強い
- 入れ歯を外したまま過ごす時間がある
- 入れ歯を清掃していない

● 全身状態・生活状況のチェック

- 以前より声がかすれる
- 倦怠感や発熱を繰り返す
- 食欲が低下している
- 体重が減ってきた
- 寝たきり・活動量の低下



当てはまる項目が多い場合は、歯科医師・医師・訪問歯科診療の利用を検討してください。

3. 予防・機能維持のコツ — 毎日の小さな習慣が肺炎を防ぐ —

① お口の清掃を丁寧に

- 歯・歯ぐき・舌・頬までしっかり清掃
- 舌ブラシはやさしく使う
- 入れ歯は毎食後に外して清掃し、夜間は必ず外す



口腔内の細菌を減らすこととは、誤嚥性肺炎予防に最も効果的な手段の一つです。

② “飲み込む力” の体操を習慣化

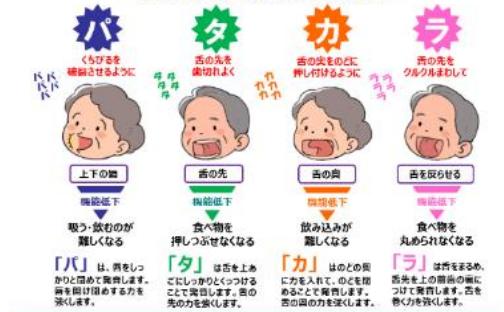
- パタカラ体操
- 声を出す・歌うなどの発声練習
- 軽いストレッチで首・肩の緊張をほぐす

これらは嚥下筋の動きを改善し、誤嚥のリスクを軽減します。

口腔機能を健全に保つケア



お口の周りと舌の筋機能低下を予防する体操 — 新生活習慣！食前に行いましょう！ —



③ 食事姿勢の工夫

- 背筋を伸ばし、軽くあごを引く
- 足を床につけ、安定した姿勢で食べる
- 食事中の会話は控えめに

姿勢の安定は正確な嚥下につながります。

④ 乾燥対策

- こまめな水分補給
- 加湿
- 唾液腺マッサージ



指腹を耳の前 (耳の奥歯あたり) に当て、指全体で10回ほどくるくるとやさしくマッサージ。
耳の下から頸の下まで、3~4か所を順に押していく。目安は、各ポイントをゆっくり5回くらいづつ。
両手の親指をそろえて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し上げる。のどを押さないよう気をつけて。

口腔乾燥は誤嚥を招きやすくするため、日常的な保湿が重要です。

4. 対策

— リスクを感じたら早めの相談を —

● 歯科でできること

- 口腔内の専門的清掃
- 入れ歯の調整
- 嘸下機能の評価(スクリーニング)
- 嘸下訓練・口腔機能向上プログラム
- 訪問歯科(通院が困難な方)

歯科医師の介入により、誤嚥性肺炎の発症率は大きく下がることが分かっています。

● 医療・介護との連携

- かかりつけ医との情報共有
- 栄養士による食形態の調整
- 介護職・看護職による日々の口腔ケアの実践

多職種の支援により、継続的な予防が可能になります。

● 相談窓口(神戸市歯科医師会:通院困難者向け)

誤嚥性肺炎の疑いがある、または口腔機能の低下が気になる方は、

「神戸市歯科医師会 相談窓口」をご利用ください。

地域の歯科医院や訪問歯科診療につながる窓口として、確実なサポートが受けられます。

